FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

EDIÇÃO Nº 317

Piracicaba, domingo, 11 de agosto 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

Vitamina D: será que todo mundo precisa tomar? Conheça as novas diretrizes

Foto: Banco de Imagem



Pág. 04

Atual recomendação dos EUA desaconselha o uso indiscriminado da substância e aponta quais grupos, de fato, necessitam de doses mais altas

Suplementar vitamina D virou rotina para muita gente. Por conta do uso sem orientação profissional, a Sociedade Americana de Endocrinologia, nos Estados Unidos, lançou, em junho, novas diretrizes para o uso correto da substância.

Cidade Pág. 07

IA e reconhecimento facial podem detectar primeiros sintomas de AVC

Foto: Banco de Imagem



Pesquisadores da Unesp e da Austrália pretendem agora criar um aplicativo para smartphone que facilite a detecção e o atendimento precoce ao paciente com AVC. Doença é uma das maiores causas de morte no país, mas a rápida resposta médica pode minimizar seus danos

Cultura Pág. 32

Revista Us — 11 de agosto de 2024

Fafy Siqueira

Sem papas na língua, a dama do humor brasileiro fala sobre tudo com a PiraCult

Estética — Endolaser: nova febre para o tratamento da papada

Filhos — Fimose feminina existe e requer atenção de pais e pediatras

Vida Saudável — Por que emagrecer é tão difícil?

Saúde — As células de defesa e o desenvolvimento de tumores

Divulgação

Cidade Pág. 12

Cinzas de entes queridos podem se transformar em joias como diamante

Cidade Pág. 21

Série Produtor Rural lança cartilha sobre Ora-Pró-Nobis

Cidade Pág. 29

Festival de Cinema Coreano agita Piracicaba em agosto

Cidade Pág. 09

Fatores essenciais para aumentar a longevidade em idosos com mais de 80 anos

Foto:Banco de Imagem



Médica explica a importância de hábitos saudáveis e sua relação com a longevidade prolongada

Educação Pág. 30

Reforma do Ensino Médio: Como a nova lei afeta alunos e vestibulares?



Artigo

Cautelas do empresário frente aos riscos do negócio

É fato que o empresário assume os riscos do seu negócio, de modo que precisa se precaver do ponto de vista comercial e jurídico, cuidando de fazer uma boa gestão frente às dificuldades do mercado e imprevistos, sempre com observância da lei.

No âmbito da legislação comercial, a busca pela estabilidade se reflete na necessidade de gerenciar riscos contratuais, financeiros e operacionais. O ordenamento jurídico oferece instrumentos como contratos bem delineados e cláusulas de resolução de conflitos, visando proporcionar a segurança nas transações comerciais.

O empresário, no exercício de sua atividade, enfrenta dilemas éticos e legais ao ponderar entre o crescimento do empreendimento e o cumprimento de obrigações legais.

A dinâmica entre o empresário e o sistema jurídico é, portanto, uma dança complexa na qual a harmonia se manifesta na compreensão e aplicação eficiente das leis. O equilíbrio, neste cenário, requer não apenas expertise técnica, mas também a capacidade de adaptação a um ambiente legal em constante evolução.

O Brasil é um país de empreendedores e a cada ano que passa o número de novas inscrições no CNPJ aumenta. Destaca-se que a grande maioria das empresas constituídas gera empregos e movimenta a economia brasileira. Contudo, não se pode perder de vista as dificuldades do empreendedor, entre elas a assunção dos riscos da atividade econômica, especialmente na esfera trabalhista, pois o risco do negócio é do patrão e não pode ser transferido ao empregado, como preconiza o artigo 2o da CLT que expressamente afirma que empregador é a empresa, individual ou coletiva que, assumindo os riscos da atividade econômica, admite, assalaria e dirige a prestação pessoal de serviço.

De acordo com a lei, o empregado não pode ser penalizado pela queda de rendimento ou de lucros da empresa para a qual trabalha, sob a pena de o empregador responder, inclusive, por indenização por danos morais em algumas situações.

"De acordo com a lei, o empregado não pode ser penalizado pela queda de rendimento ou de lucros da empresa para a qual trabalha, sob a pena de o empregador responder, inclusive, por indenização por danos morais em algumas situações"

Além disso, não raras vezes, em caso de inadimplemento da pessoa jurídica, em não havendo bens disponíveis, poderá ocorrer a desconsideração da personalidade jurídica, com a inclusão dos sócios no polo passivo, os quais responderão com bens pessoais.

Por isso, contratar uma advocacia preventiva é muito importante para os empregadores.

Assim, a gestão jurídica torna-se uma peça fundamental na busca pelo equilíbrio do empresário, proporcionando não apenas conformidade legal, mas também estratégias proativas para antecipar e gerenciar desafios inerentes aos negócios. Em última análise, a interseção entre o mundo jurídico e empresarial exige uma abordagem resiliente e inteligente, onde a prevenção e o planejamento se destacam como peças principais.

Bianca Rosenthal

Sócia do escritório Marcelo Rosenthal Advogados Associados

Artigo

A grande derrota da militarização das escolas

A grande notícia da semana é a da liminar concedida pelo Órgão Especial do Tribunal de Justiça de São Paulo em Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADIN) movida pela APEOESP contra o Programa Cívico Militar aprovado por 52 deputados estaduais da base do governo em uma sessão da Assembleia Legislativa marcada por violenta repressão da tropa de choque da Polícia Militar em maio deste ano.

Ainda no exercício de segunda presidenta da APEOESP, do qual hoje me encontro licenciada, determinei ao departamento jurídico do sindicato que ingressasse com a ADIN, convicta de que a lei aprovada era uma afronta à Constituição Federal e aos princípios educacionais consignados na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB).

O TJSP determinou a suspensão da eficácia da Lei Complementar 1.398/2024 até que o Supremo Tribunal Federal julgue a ADIN 7662, que tramita no Supremo Tribunal Federal (STF). Esta ADIN já tem parecer favorável da Advocacia Geral da União (AGU), fundamentado no fato de que Estados e Municípios não podem criar modelos de escola não previstos na LDB.

Frente a esta liminar, a Secretaria Estadual da Educação suspendeu o processo de consulta sobre a transformação de escolas regulares em escolas militarizadas. E não poderia ser diferente.

Essa é uma das maiores vitórias da sociedade paulista no campo da educação. Sob o argumento falacioso da segurança, da disciplina e da qualidade, o governo bolsonarista de São Paulo, assim como no Paraná, Goiás e outros estados, tenta construir uma hegemonia militarista nas escolas paulistas, desviando recursos que devem ser destinados à promoção de uma sólida educação básica para todos, para privilegiar militares aposentados. Esses militares não apenas teriam poderes repressivos sobre os estudantes como receberiam remuneração bem maior que as dos professores, além de ainda ministrarem aulas de ética e civismo, sem que tenham formação própria para esta finalidade.

Como pré-candidata a prefeita de Piracicaba, expresso meu compromisso de não adotar, de forma alguma, esse tipo de modelo no Município. Respeito os militares e entendo que a formação para a carreira militar pode ocorrer desde a adolescência e juventude, mas em unidades escolares criadas e sustentadas para este fim pelo orçamento militar, não com verbas da educação.

Queremos em Piracicaba, assim como o PT e Partidos aliados almejam para todos os Municípios do Estado de São Paulo,uma educação humanista, em diálogo permanente com a sociedade, os pais, as crianças, as juventudes, os idosos de modo a enfrentar os desafios atuais, suas novas linguagens, as diversidades, as formas de vivência e suas manifestações acolhendo-as no interior das unidades escolares.

Piracicaba, assim como todos os municípios do nosso estado, precisa e merece uma Educação que se articule com a Cultura, os Esportes, a área da Saúde, com políticas de Lazer e demais políticas públicas. As mães trabalhadoras precisam de uma rede de creches e pré-escolas que funcionem até que a última criança seja atendida.

Como cidadã piracicabana, nascida e moradora nesta bela cidade, desejo, mais que tudo, que Piracicaba seja acolhedora para todos os que nela vivem e trabalham e que assegure a toda a população – crianças, jovens, adultos, idosos, portadores de deficiências, negros, Indígenas, pessoas LGBTQIA+, moradores dos bairros centrais e periféricos – oportunidades para estudar, trabalhar, qualidade de vida e a felicidade que todos merecem. Um instrumento fundamental para que isso possa acontecer é a educação.

"Não precisamos de militares nas escolas para promover a ética, o civismo e a cidadania"

Não precisamos de militares nas escolas para promover a ética, o civismo e a cidadania. Não precisamos de militares nas escolas para que possamos torná-las ambientes seguros e aprazíveis para professores, estudantes, funcionários e as famílias. Precisamos, sim, de políticas educacionais, investimentos, valorização dos profissionais da educação e muito diálogo, assim como a contratação de mais funcionários de apoio, os chamados inspetores de alunos, que praticamente foram extintos.

Professora Bebel| é deputada estadual – PT, segunda presidenta licenciada da APEOESP e pré-candidata a Prefeita de Piracicaba

Diretor Comercial: Marcelo Germano; **Editora Revista Us**: Rosana Di Hipolito; **Diagramação:** Flavio Salgueiro; **Arte Final e Tratamento de Imagem:** Daniel Kusunoki; **Revisão**: Ana Lucia Valente
E-mail: contato@ folhadepiracicaba.com.br.
Site: www.folhadepiracicaba.com.br.

A roupa nova do rei



Dom Devair Araújo da Fonseca,
Bispo de Piracicaba



> ***"Os cristãos precisam ter a coragem da criança da fábula para manter a lucides da verdade e dizer que o rei está nu"***

A fábula da roupa nova do rei é do século XIX, publicada no ano de 1837, escrita por Hans Christian Andeson. Na fábula, um rei que gostava de roupas novas foi enganado por dois vigaristas, que diziam ter a capacidade de criar os tecidos mais belos do mundo. Eles pediram grande quantidade de ouro para fazer um tecido muito especial e precioso.

Quando terminaram o trabalho, apresentaram um tecido invisível que foi usado para fazer a roupa nova. O rei decidiu sair em desfile para mostrar sua roupa nova e foi nesse momento que uma criança disse o obvio: "o rei está nu".

Dizer o óbvio poderia custar a vida e esse era o medo das pessoas, mas na sua inocência a criança não tinha noção desse risco e por isso falou. Dizer o óbvio continua sendo um risco. A roupa nova do rei se torna uma metáfora para ajudar compreender o que acontece nos dias de hoje, quando ainda não se deve dizer a verdade. Mas o que é a verdade?

Segundo Santo Tomás de Aquino, a verdade é uma correspondência entre a mente e a realidade. Mas o que fazer quando a mente está impregnada pelo subjetivismo, pelo individualismo ou por ideologias de cunho político?

Diante do rei, as pessoas abriram mão da verdade, para aderir a uma opinião que fosse agradável, enquanto a criança desafiou a opinião expondo a verdade. Neste contexto, a realidade é substituída pela aparência ou pela opção subjetiva. Jean Baudrillard, filosofo francês, é um crítico da sociedade contemporânea, oferecendo uma perspectiva sobre como as representações, a mídia e o consumo moldam a nossa compreensão da realidade. Sua obra desafia as noções tradicionais de verdade, realidade e valor, propondo a ideia de um mundo onde as simulações se tornaram mais "reais" do que a própria realidade. Em outras palavras, um mundo onde é preciso elogiar a roupa nova rei, ainda que ela não seja de verdade.

Os pensamentos de Baudrillard e o de Tomás de Aquino se chocam, enquanto olhamos para o que acontece ao nosso redor, no conflito entre a verdade e realidade. Tomemos como exemplo a abertura das Olimpíadas, onde foi usada uma representação do quadro da última ceia, pintado por de Leonardo da Vinci. A proposta dos organizadores foi a de destacar a moda francesa e a diversidade, usando a última ceia de Jesus com seus discípulos. Depois de muitas críticas, apareceu a versão de que seria uma referência a uma tal "A Festa dos Deuses", de um tal Jan Van Bijlert, obra que carrega inegáveis "semelhanças" com a pintura de Leonardo.

Seja como for, a paródia ganhou um tom burlesco e muitas críticas, mas tudo amparado pela "bandeira olímpica" da liberdade artística e cultura. Ao mesmo tempo, um surfista brasileiro foi obrigado a refazer a pintura de sua prancha onde aparecia a imagem do Cristo Redentor.

As duas imagens, o Cristo Redentor e a Última Ceia, são reconhecidas mundialmente como símbolos cristãos. A organização dos jogos olímpicos proíbe manifestações de cunho político e religioso para não fomentar conflitos, mas parece que a regra se aplica apenas a um lado ou quando é conveniente. Parece que é preciso elogiar a "roupa nova do rei", isto é, enxergar uma realidade alternativa, ideologicamente criada e aparelhada para desfigurar os valores cristãos. Como na fábula, numa sociedade decadente surgem muitos "vigaristas" querendo criar novos tecidos, costurar roupas e fazer desfiles com promessa de inclusão.

As ideologias estão em alta e ditam a moda (e aqui não estamos falando apenas de jogos olímpicos), mas de todas as estruturas onde acontecem situações semelhantes. Os cristãos precisam ter a coragem da criançada fábula para manter a lucides da verdade e dizer que o rei está nu.

É preciso comunicar, com caridade e vigor, que a verdade tem uma coerência que não se dobra ao subjetivismo das escolhas. A verdade é a conformidade da inteligência com a realidade e quanto mais a inteligência se deixar iluminar por Cristo, tanto mais lucida será a compreensão da realidade.

Todo mundo precisa tomar vitamina D? Entenda as novas diretrizes

Atual recomendação dos EUA desaconselha o uso indiscriminado da substância e aponta quais grupos, de fato, necessitam de doses mais altas

"Muitas pessoas no mundo todo tomam a vitamina D em quantidades que ninguém controla direito, sem ninguém saber se essas doses realmente fazem bem para alguma coisa, se não fazem... por isso veio a necessidade da criação de novas diretrizes"

Foto: Banco de Imagens



No organismo, essa substância tem como principal função regular os níveis de cálcio e fósforo no sangue, o que é essencial para a saúde óssea

Thais Szegö

Suplementar vitamina D virou rotina para muita gente. Por conta do uso sem orientação profissional, a Sociedade Americana de Endocrinologia, nos Estados Unidos, lançou, em junho, novas diretrizes para o uso correto da substância.

"Muitas pessoas no mundo todo tomam a vitamina D em quantidades que ninguém controla direito, sem ninguém saber se essas doses realmente fazem bem para alguma coisa, se não fazem... por isso veio a necessidade da criação de novas diretrizes", explica a endocrinologista Marise Lazaretti, membro da Comissão Científica da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), que participou da elaboração do documento.



Ela conta que, desde 2011, quando as diretrizes anteriores foram divulgadas, muitos novos estudos importantes foram publicados e precisavam ser adicionados às recomendações da entidade. Por isso, foi criado um painel multidisciplinar com especialistas sobre o tema, que identificaram e priorizaram 14 questões clinicamente relevantes relacionadas ao uso de vitamina D.

No organismo, essa substância tem como principal função regular os níveis de cálcio e fósforo no sangue, o que é essencial para a saúde óssea. Além disso, ela tem demonstrado outros efeitos relevantes relacionados às funções musculares e imunológicas.

"O documento representa um passo importante para uma abordagem mais embasada em evidências", opina o endocrinologista Carlos Andre Minanni, coordenador médico do check-up do Hospital Israelita Albert Einstein. "Essas diretrizes evitam a suplementação rotineira em excesso, reconhecendo os riscos e benefícios do nutriente. O documento contribui para evitar desperdício de recursos de saúde ao reduzir exames que, muitas vezes, são desnecessários", acrescenta.

Segundo a endocrinologista da SBEM, as novas diretrizes têm o objetivo de avaliar se a suplementação previne doenças. Além disso, elas são direcionadas à população em geral, ao contrário das anteriores, que eram destinadas especialmente às pessoas com enfermidades crônicas, como osteoporose e câncer.

Novas recomendações

Baseados em todos esses fatores, os especialistas responsáveis pelo documento chegaram à conclusão de que alguns grupos devem receber suplementação de vitamina D sem a necessidade da sua dosagem.

"O fato de analisarmos quem são os indivíduos de risco, que devem tomar a suplementação sem condicioná-la ao exame, é uma das grandes novidades desse guideline. A imposição da dosagem pode restringir o acesso de quem, de fato, precisa de uma dose maior da vitamina", diz Lazaretti.

De acordo com o documento, os grupos que precisam de suplementação são estes:

- Crianças e adolescentes de 1 a 18 anos, para os quais se confirmou que o nutriente reduz o risco de raquitismo e observou-se que evita infecções respiratórias agudas;
- Idosos com mais de 75 anos, nos quais a substância minimiza o risco de mortalidade;
- Gestantes, já que protege contra pré-eclâmpsia, parto prematuro e baixo peso ao nascer; e
- Pessoas com pré-diabetes, pois o nutriente diminui a probabilidade de diabetes nesse grupo específico.

"Já para a maioria dos adultos com menos de 75 anos e sem nenhuma doença preexistente, as diretrizes desaconselham a dosagem rotineira, bem como a suplementação além da ingestão diária recomendada", complementa Minanni.

Lazaretti ressalta que, no Brasil, há algumas peculiaridades: vivemos em um país tropical e uma das principais formas de obtenção da vitamina D é através da luz solar, pois os raios UV são capazes de ativar a síntese dessa substância no organismo. "Por isso, além dos grupos já mencionados, quem tem mais risco de deficiência da substância de acordo com os estudos são as mulheres, os obesos, pessoas com pele mais escura, idosos e quem mora em latitudes mais extremas, como na região Sul", diz.

Cuidado com os excessos

Mesmo que a suplementação seja bem-vinda para alguns grupos sem a necessidade de exames para dosar a quantidade da substância no sangue, não convém exagerar. Nas quantidades médias indicadas pelo consenso dos EUA (cerca de 600 unidades diárias para a população em geral e 800 unidades para quem precisa de reforço), não há chance de intoxicação.

Entretanto, isso pode acontecer em quem utiliza quantidades muito grandes por um tempo prolongado. "Ao contrário do que muitos pensam, apesar do fato de ela ser vitamina, não é inócua. Altas doses utilizadas por períodos longos podem desencadear elevação do cálcio no sangue, náusea, vômito, fraqueza, anorexia, desidratação e até insuficiência renal", alerta o médico do Einstein.

Em casos extremos, também podem ocorrer alterações neuropsiquiátricas, como confusão, psicose ou coma, além de pancreatite e bradiarritmia, que é a arritmia caracterizada pelos batimentos cardíacos lentos.

O ideal, portanto, é não tomar o suplemento por conta própria. Conversar com um especialista para que ele indique a opção e a quantidade mais indicadas é sempre a melhor ideia, orientam os médicos.

Fonte: Agência Einstein



A Zyone Cosméticos, é uma empresa legítima Piracicabana, responsável pelos perfumes do XVzão



USE PERFUMES DO XVZÃO
VERSÃO FEMININA E MASCULINA

UMA PARCERIA FORTE DE TRADIÇÃO E QUALIDADE

Produto disponível para compra nas LOJAS DO XV

www.xvmania.com.br

Estudo piloto desenvolve modelo de Inteligência Artificial capaz de identificar primeiros sintomas de AVC a partir de vídeos do rosto

Pesquisadores da Unesp e da Austrália pretendem agora criar um aplicativo para smartphone que facilite a detecção e o atendimento precoce ao paciente com AVC. Doença é uma das maiores causas de morte no país, mas a rápida resposta médica pode minimizar seus danos.

"Em geral, os músculos faciais das pessoas que tiveram um acidente vascular se tornam unilaterais, de modo que um lado da face se comporta de maneira diferente do outro"

O acidente vascular cerebral (AVC) — popularmente chamado de derrame cerebral — é uma das doenças que mais mata no Brasil. Somente em 2023, foram mais de 110 mil mortes no país, aproximadamente uma a cada cinco minutos, segundo a Sociedade Brasileira de AVC. A identificação precoce dos sintomas pode ser crucial para reduzir o risco de morte e limitar os danos no tecido cerebral. Especialistas afirmam que, com uma resposta médica eficaz em até três horas após o episódio é possível reverter a maior parte dos danos.

Foto: Banco de imagem



A intenção é ajudar na identificação precoce dos sintomas e agilizar o atendimento médico

O atendimento inicial a este paciente, entretanto, nem sempre é realizado por indivíduos capazes de identificar o AVC, e a literatura científica mostra que mesmo socorristas têm dificuldades em identificar seus sinais mais sutis.

Cientes desse cenário, um grupo de pesquisadores da Faculdade de Ciências da Unesp, no câmpus de Bauru, e da Faculdade de Engenharia do Instituto Real de Tecnologia de Melbourne (RMIT), na Austrália, desenvolveu uma ferramenta piloto que se mostrou eficaz em identificar se uma pessoa teve ou está prestes a ter um AVC com base em suas expressões faciais.

O AVC ocorre quando há uma interrupção súbita do fluxo sanguíneo no cérebro, impedindo que o órgão receba oxigênio e nutrientes. Isso pode causar danos permanentes às células na área afetada e, em alguns casos, comprometer a capacidade do paciente em executar tarefas tidas como cotidianas pelo resto da vida. Em geral, indivíduos prestes a ter um AVC apresentam sinais faciais bastante sutis, como dificuldade para levantar um dos lados da boca ao sorrir, perda parcial ou total do controle dos movimentos faciais e dificuldade para falar. Saber reconhecer esses sintomas permite que o paciente seja levado mais rapidamente ao hospital e receba tratamentos adequados para restaurar funções, movimentos e a fala.

Codificando movimentos do rosto

A tecnologia desenvolvida pelos pesquisadores da Unesp e do RMIT utiliza algoritmos de inteligência artificial (IA) para escanear o rosto de pacientes e determinar se ele teve ou está tendo um acidente vascular. A ferramenta analisa movimentos faciais específicos, categorizados na década de 1970 pelos cientistas norte-americanos Paul Ekman e Wallace Friesen, que desenvolveram um sistema de mensuração científica dos movimentos faciais humanos chamado FACS (ou Facial Action Coding System, em inglês).

O FACS classifica os movimentos faciais com base na contração e no relaxamento dos músculos da face. Cada componente observável desses movimentos corresponde a uma Unidade de Ação, e cada Unidade de Ação corresponde ao movimento de um ou mais músculos faciais. A combinação de diferentes unidades representa diferentes expressões, como levantar as sobrancelhas, sorrir com os lábios ou fingir soprar uma vela.

Os pesquisadores da Unesp e da Austrália codificaram as Unidades de Ação do rosto de onze indivíduos saudáveis e de 14 que tinham sofrido um AVC com base em vídeos de pacientes reais disponíveis em um banco de dados da Universidade de Toronto, no Canadá. Em seguida, usaram essas informações para treinar o algoritmo a conseguir diferenciar as Unidades de Ação de indivíduos saudáveis daqueles que acometidos pelo AVC. “Em geral, os músculos faciais das pessoas que tiveram um acidente vascular se tornam unilaterais, de modo que um lado da face se comporta de maneira diferente do outro”, diz o cientista da computação João Paulo Papa, da Faculdade de Ciências da Unesp, um dos autores de um artigo publicado em junho na revista Computer Methods and Programs in Biomedicine apresentando os resultados do estudo piloto com a nova ferramenta.

Os cientistas então colocam o sistema para analisar os vídeos novamente. Os resultados indicam que o modelo de IA identificou corretamente 82% dos casos. “A principal vantagem do uso dessa estratégia é que ela fornece uma avaliação baseada em alterações clinicamente observáveis”, destaca Papa. Embora os resultados sejam promissores, os autores afirmam que o modelo não pretende substituir os testes de diagnóstico clínico atualmente usados para diagnosticar a doença. “Nossa intenção é ajudar na identificação precoce dos sintomas e agilizar o atendimento médico”, afirma Papa.

Estudo chinês revela fatores essenciais para aumentar a longevidade em idosos com mais de 80 anos

Médica explica a importância de hábitos saudáveis e sua relação com a longevidade prolongada

Foto: Banco de Imagem



A personalização das avaliações de estilo de vida para diferentes faixas etárias pode ser uma estratégia eficaz na promoção do envelhecimento saudável

> **"A adesão a um estilo de vida saudável é crucial mesmo em idades avançadas"**

Um novo estudo chinês traz à tona importantes descobertas sobre a longevidade de pessoas com 80 anos ou mais, destacaando a relevância de um estilo de vida saudável para alcançar os 100 anos. A pesquisa, baseada no Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey, analisou dados de 5.222 indivíduos, dos quais 1.454 atingiram o marco centenário.

A métrica Life's Essential 8, da American Heart Association (AHA), lista oito fatores essenciais para proteger contra doenças cardiovasculares e câncer. Entre eles, cinco estão diretamente relacionados ao estilo de vida: não fumar, praticar atividade física regularmente, manter uma dieta saudável, ter um índice de massa corporal (IMC) adequado e garantir uma rotina de sono adequada.

No estudo, foi construído um escore de estilo de vida saudável para 100 anos (HLS-100), variando de 0 a 6, que considerou fatores como o não tabagismo, prática de exercícios físicos e diversidade alimentar. Os resultados mostraram que aqueles com escores mais altos no HLS-100 tinham uma probabilidade significativamente maior de alcançar os 100 anos, com uma razão de risco ajustada (RRa) de 1,61 em relação aos grupos com maior e menor escore.

Estilo de vida saudável e longevidade

"A adesão a um estilo de vida saudável é crucial mesmo em idades avançadas", afirma a médica Alexandra Ongaratto, especializada em ginecologia endócrina e climatério e Diretora Técnica do primeiro Centro Clínico Ginecológico do Brasil, o Instituto GRIS. "Este estudo reforça a importância de nunca fumar, praticar atividade física regularmente e adotar uma dieta diversificada para promover a longevidade".

Alexandra destaca ainda que, ao considerar apenas o não tabagismo, atividade física e diversidade alimentar no HLS-100, as chances de atingir os 100 anos foram ainda maiores. "Isso sugere que a personalização das avaliações de estilo de vida para diferentes faixas etárias pode ser uma estratégia eficaz na promoção do envelhecimento saudável".

Os resultados do estudo questionam achados anteriores que sugeriam a ausência de malefícios com o consumo moderado de álcool e o efeito protetor de um IMC mais alto em populações mais velhas. "A mensagem principal é clara: nunca é tarde demais para adotar hábitos saudáveis, visto que essas são medidas que podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida e na longevidade", conclui a médica.

Essas descobertas reforçam a necessidade de estratégias de saúde pública que incentivem comportamentos saudáveis entre os idosos, visando não apenas aumentar a expectativa de vida, mas também garantir uma vida com mais qualidade e bem-estar.

O Belmonte Piracicaba como um refúgio verdadeiramente seguro para toda família

Fotos: Divulgação

Imagine seus filhos crescendo em um ambiente sereno, onde podem brincar com liberdade, cercados pela tranquilidade das ruas e pelo cuidado com a segurança. Essa é a realidade que o Belmonte Piracicaba oferece.

Aqui, a segurança começa na entrada. Com uma portaria equipada com controle de acesso e tecnologia de biometria facial, cada morador e visitante é cuidadosamente monitorado.

Isso garante que apenas pessoas autorizadas entrem no residencial, proporcionando tranquilidade desde o primeiro momento.

E as câmeras de monitoramento? Esses olhos atentos, estrategicamente posicionados, garantem que qualquer atividade suspeita seja rapidamente identificada e resolvida. Assim, você pode relaxar sabendo que sua família está sempre protegida.

Para completar o cerco de segurança, o Belmonte Piracicaba conta com uma cerca elétrica que protege todo o perímetro. Essa medida adicional é uma barreira eficaz contra qualquer tentativa de invasão, proporcionando uma camada extra de proteção que faz toda a diferença.

E sabe o melhor? Muitos acreditam que viver em um ambiente seguro e sofisticado tem um custo alto. No Belmonte Piracicaba, você pode viver essa experiência em moradia pagando menos do que imagina.

Qualidade de vida não se compra, mas vale o investimento

É um investimento em qualidade de vida, onde cada centavo é convertido em segurança, conforto e bem-estar para sua família. É viver com a tranquilidade de saber que seus filhos estão seguros, que podem brincar livremente, crescer em um ambiente protegido e cercado de cuidados.

A segurança é um dos pilares que tornam o Belmonte Piracicaba um lugar especial. Mas essa experiência só pode ser realmente compreendida com uma visita.

Venha conhecer de perto e sentir a tranquilidade e a segurança que oferecemos.



Portaria do Belmonte Piracicaba



Club House do Belmonte Piracicaba

A Nova Esperança para o Rio Piracicaba: Projeto de Preservação Inspirado no Sucesso do Jalapão

O novo projeto tem como objetivo monitorar continuamente a qualidade ambiental do rio

Fotos: Luciano Benetton

No Brasil, o desaparecimento de espécies ameaçadas está intrinsecamente ligado aos danos nos ambientes naturais onde elas vivem. Entre essas espécies, destaca-se o Pato Mergulhão, uma das aves aquáticas mais raras e ameaçadas do mundo. A ave, conhecida como a "embaixadora das águas brasileiras", tem presença confirmada em apenas três regiões do país: Serra da Canastra, em Minas Gerais, Chapada dos Veadeiros, em Goiás, e Jalapão, no Tocantins.

No Jalapão, um vasto cerrado com mais de 34 mil km² de área preservada, localizado a 200 km de Palmas, a capital do Tocantins, o ICB - Instituto Cerrado do Brasil, presidido por um piracicabano, Igor Tosello Filippini, reuniu empresas privadas e instituições parceiras de renome no cenário nacional, como a BlueStone, o Instituto Pato Mergulhão, a Goitacá Soluções Ambientais e Geotecnológicas, a Caapuã Etê Engenharia Ambiental, a Associação Remo Piracicaba, entre outras, que uniram forças para a preservação dessa espécie. Eles coletaram amostras de DNA e água no Rio Novo, as quais foram analisadas em laboratórios de Piracicaba, resultando em dados promissores para a conservação da espécie.

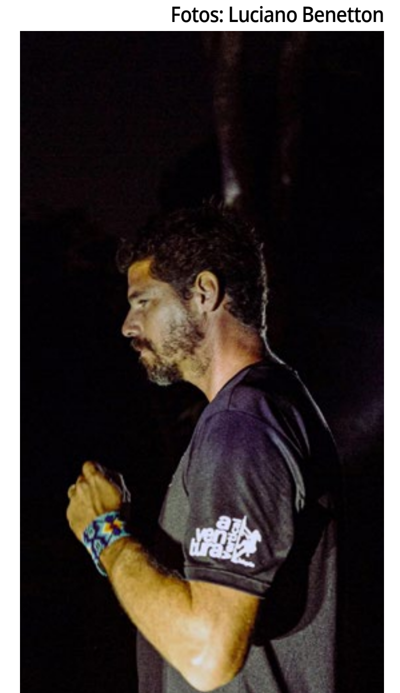
Inspirado pelo sucesso deste projeto no Jalapão, uma iniciativa similar está sendo lançada no Rio Piracicaba com praticamente a mesma equipe técnica e agora endossada pela Agência das Bacias PCJ. Este novo projeto tem como objetivo monitorar continuamente a qualidade ambiental do rio, abordando não apenas os problemas ecológicos, mas também a qualidade de vida da população que dele depende.

A associação que lidera este projeto tem um enfoque na educação ambiental e na preservação dos recursos naturais, promovendo atividades esportivas como a canoagem para incentivar uma maior conscientização ambiental na comunidade. Por meio do uso de tecnologias avançadas de monitoramento, práticas de proteção ambiental e o envolvimento ativo da sociedade, o projeto visa prevenir tragédias ambientais e garantir um futuro sustentável para o Rio Piracicaba e seus habitantes.

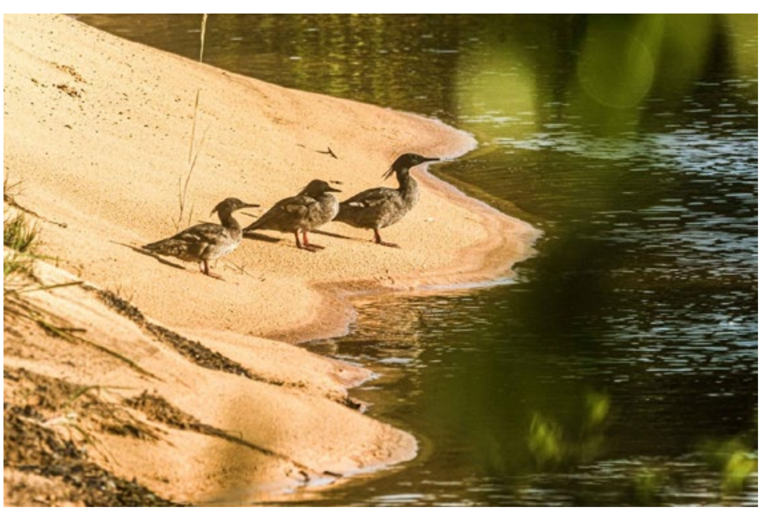
A iniciativa chega em um momento crítico, especialmente após a recente morte de centenas de milhares de peixes no Rio Piracicaba, evidenciando a necessidade urgente de ações eficazes para a recuperação da bacia hidrográfica. Os relatórios gerados por este monitoramento serão fundamentais para orientar decisões estratégicas na preservação e recuperação do Rio Piracicaba, assegurando a saúde ambiental e o bem-estar das comunidades locais.

Este projeto é uma nova esperança para o Rio Piracicaba, reafirmando o compromisso com a proteção do meio ambiente e a sustentabilidade das futuras gerações.


Reunião com as empresas e instituições parcerias


Igor Tosello Filippini, presidente do ICB - Instituto Cerrado do Brasil


Equipe no Rio Novo, um dos maiores rios de Água Potável do Mundo


Pato Mergulhão



Pai é sinônimo de amor, força e inspiração. Neste Dia dos Pais, o Grupo XMT agradece a todos os pais por serem a base de nossas histórias e o exemplo de dedicação que guia nossas vidas. **Feliz Dia dos Pais**!

11 de agosto

DIA DOS PAIS



Cinzas de entes queridos podem se transformar em joias como diamante

Assim como foi feito com o apresentador Jô Soares, a OSSEL Assistência possui coleção de peças exclusivas; objetivo é ressignificar o luto e homenagear quem se foi

"O objetivo de lançar essas joias é oferecer mais uma forma de apoio às pessoas que estão passando pelo luto..."

Foto: Divulgação



O objetivo é proporcionar uma perspectiva diferente para a dor da despedida.

Por meio de entrevista recente, a ex-mulher do apresentador Jô Soares, Flávia Soares, disse que transformou parte das cinzas dele em um diamante. Essa é uma forma delicada, contemporânea e bonita de ressignificar o luto, que faz com que as pessoas enlutadas mantenham a memória e a presença de seus entes queridos de uma maneira harmoniosa.

No caso de Jô Soares, a joia foi confeccionada na Holanda. Mas, no Brasil, há empresas específicas que oferecem o serviço como é o caso da OSSEL Assistência, uma empresa com 36 anos de experiência no mercado funerário em São Paulo. A marca possui linha exclusiva de joias feitas com alta tecnologia, que transforma cabelos, pelo de pets e cinzas de entes queridos e animais de estimação em diamantes e cristais de alta qualidade.

A peça é produzida em parceria com empresas especializadas que utilizam tecnologia avançada para criar adornos únicos e significativos. "O objetivo de lançar essas joias é oferecer mais uma forma de apoio às pessoas que estão passando pelo luto. Cuidar das famílias é parte do nosso DNA e, sem dúvida, essa linha é mais um recurso para dar um novo significado à perda", afirma César Marchetti, presidente da OSSEL. As joias personalizadas estão disponíveis a todos, sejam associados ou não.

O lançamento desta linha de joias é mais um dos muitos serviços da OSSEL que visam dar outro sentido a da saudade e deverá ser ampliado e potencializado com o lançamento de um velório conceito em Sorocaba, denominado Espaço Millennium, que trará essa e muitas outras novidades tecnológicas.

Há um ano, a empresa lidera o projeto "Mãos que Acolhem" em parceria com o Instituto Soul Laços, especializado em terapias, saúde e psicanálise. O objetivo é proporcionar uma perspectiva diferente para a dor da despedida.

73.896 atendimentos: 10 anos do trailer que leva atendimento odontológico gratuito

Sorriso Cidadão é uma iniciativa do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos

Flavia Vieira

A história do projeto Sorriso Cidadão, trailer odontológico que leva atendimento as crianças da rede municipal de ensino de Piracicaba e região, e em período de recesso e férias escolares estende os atendimentos as corporações de segurança e entidades, completa 10 anos de serviços prestados gratuitamente, e comemora os 73.896 atendimentos.

O projeto foi uma iniciativa do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e região, e conta com os patrocinadores, Hyundai Motors do Brasil e Parque Automotivo de empresas sul-coreanas, parceiro colaborador, a Albusdente e o apoio das prefeituras de Piracicaba, São Pedro, Águas de São Pedro e Rio das Pedras.

Segundo Wagner da Silveira (Juca), presidente do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e região, o trabalho teve início na gestão anterior do Sindicato, e a diretoria tem grande satisfação em manter, "Quando assumi a presidência, o projeto existia, era fruto do trabalho realizado pelo presidente anterior, José Luiz Ribeiro, que como milhares de pessoas, teve dificuldade de acesso ao dentista quando era criança. A diretoria decidiu dar sequência aos atendimentos para seguir transformando sorrisos e com isso, dar mais qualidade de vida aos beneficiados com o projeto".

A Hyundai é um dos apoiadores do projeto ressalta o comprometimento da parceria, "A Hyundai apoia o 'Sorriso Cidadão' desde sua criação, em 2014, e é uma grande satisfação acompanhar de perto a evolução de um trabalho de tamanha relevância para a população de Piracicaba e região, uma vez que contribui diretamente para melhorar a qualidade de vida dos cidadãos, principalmente as crianças. Os resultados colhidos ao longo desses 10 anos comprovam a assertividade da iniciativa, que reúne o Sindicato dos Metalúrgicos, a Prefeitura de Piracicaba, a Hyundai e seus fornecedores. A Hyundai parabeniza a todos que estão comprometidos com o sucesso dessa parceria", afirma Ricardo Martins, vice-presidente administrativo da Hyundai Motor para as Américas Central e do Sul.

Na última terça-feira, dia 06, 15h30, no salão do Clube Recreativo dos Metalúrgicos, a diretoria do Sindicato reuniu os parceiros para a prestação de contas dos serviços prestados. "É um encontro comemorativo de uma década do projeto consolidado, e importante para mostrar que com o trabalho realizado pela equipe especializada do trailer e todo o apoio do Sindicato e empresas parcerias, transformamos milhares de sorrisos", ressalta Wagner da Silveira (Juca).

Foto: Alexandre Novaes



O projeto foi uma iniciativa do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e região



A diretoria do Sindicato reuniu os parceiros no salão do Clube Recreativo dos Metalúrgicos para a prestação de contas dos serviços

ArcelorMittal revoluciona processos e governança corporativa com tecnologia de ponta da Quality Digital

Presente em 60 países com mais de 154 mil colaboradores, a ArcelorMittal implementa soluções inovadoras para otimizar processos e fortalecer a governança corporativa

Foto: Divulgação



Alexsandri Lima, Gerente Geral de Compliance e Gestão de Riscos da ArcelorMittal Brasil Aços Planos

"Para abordar esses desafios, optamos por um projeto abrangente de integração de governança, compliance, gestão de riscos e controles internos"

A ArcelorMittal é a maior produtora de aço no Brasil e líder no mercado mundial, além de uma das maiores empresas de mineração do mundo.

O segmento de Aços Planos da ArcelorMittal vem desde 2016 inovando seus processos e fortalecendo sua governança corporativa por meio da ferramenta ACL da Diligent implementada pela Quality Digital, em conjunto com processos automatizados.

A ArcelorMittal Aços Planos possui uma trajetória de 40 anos no Brasil, atendendo a diversos clientes nos setores automobilístico, naval, eletrodomésticos, construção civil, dentre outros. A necessidade de agilidade na resposta e a gestão eficiente dos dados, a busca pela integração ágil dos das melhores práticas de governança corporativa e o suporte decisivo da alta administração, com acesso direto ao conselho, CEO e CFO, aceleraram a implementação do projeto de GRC integrado.

"Para abordar esses desafios, optamos por um projeto abrangente de integração de governança, compliance, gestão de riscos e controles internos. O uso estratégico da tecnologia ACL para o monitoramento contínuo de controles, em conjunto com processos automatizados, permitiu à empresa potencializar o valor gerado nas abordagens de controles internos, permitindo recuperação de valores e até mesmo custos evitados", explica Alexsandri Lima, Gerente Geral de Compliance e Gestão de Riscos da ArcelorMittal Brasil Aços Planos. "Além disso, a ferramenta facilitou o mapeamento de processos e a criação de controles, promovendo uma gestão integrada com a estratégia do negócio".

A empresa buscou estruturar um modelo de Governança, Riscos e Compliance (GRC) para a filial brasileira em 2007, com foco inicial no atendimento às exigências da Lei americana Sarbanes Oxley, na estruturação de um modelo de gestão de riscos estratégicos e na disseminação de boas práticas de controles internos. Inicialmente fazendo todo o trabalho de forma manual, ao longo dos anos a ArcelorMittal Brasil adaptou e aprimorou suas ferramentas e metodologias.

Com 8 anos de parceria, o trabalho da Quality Digital tem sido imprescindível para a busca do máximo de digitalização, simplificação de processos e tornando os procedimentos, das áreas, rotinas e até mesmo os de GRC, mais leves. "A ferramenta busca mitigar o risco de ocorrência de erros, desvios e fraudes, além de estar 100% alinhada com nossa estratégia do Business, que é uma busca por simplificação e digitalização máxima das atividades. Então caminhamos, e vamos continuar caminhando, com foco em segurança e agilidade", finaliza Lima.

A ArcelorMittal reforça seu compromisso com a inovação e a excelência operacional ao integrar ferramentas digitais avançadas para otimizar processos, fortalecer a governança corporativa e garantir a sustentabilidade do crescimento futuro. A parceria estratégica com a Quality Digital demonstra o empenho da empresa em buscar soluções tecnológicas de ponta para enfrentar os desafios complexos do ambiente de negócios global.

Dia dos pais no Parque da Ressurreição, onde a memória e o respeito se encontram

Neste Dia dos Pais, o Parque da Ressurreição convida a comunidade de Piracicaba e região para participar de um evento especial que busca valorizar as emoções e lembranças mais preciosas que compartilhamos com nossos pais. Com a campanha "Fragmentos da Saudade", queremos resgatar e refletir sobre os momentos únicos que vivenciamos ao lado daqueles que foram nossos heróis, nossos exemplos de vida e que, mesmo não estando mais entre nós, continuam presentes em nossos corações.

O Dia dos Pais é uma data carregada de significados profundos, que muitas vezes nos trazem à tona uma mistura de sentimentos. Para algumas pessoas, é um momento de celebração e alegria; para outras, de saudade e reflexão. Entendendo a importância dessas emoções, o Parque da Ressurreição preparou uma programação especial que vai além da tradicional homenagem, oferecendo um espaço para que todos possam recordar, celebrar e se conectar com as memórias que cada um guarda de seus pais.

Nosso evento começará com uma Missa Solene às 7h da manhã, presidida pelo Exmo. e Revmo. Dom Devair Araújo da Fonseca, Bispo da Diocese de Piracicaba. Será um momento de fé e devoção, em que todos os presentes poderão unir suas orações em memória de seus entes queridos. Às 10h, teremos uma segunda missa, desta vez celebrada pelo querido Padre Claudio, conhecido por sua maneira acolhedora e sensível de conduzir suas celebrações.

Além das missas, haverá um pianista que trará uma trilha sonora suave e emocionante para embalar as memórias daqueles que já partiram. A música, assim como as orações, tem o poder de tocar a alma e nos ajudar a lidar com sentimentos profundos, transformando a saudade em uma celebração do amor que sempre nos unirá aos nossos pais.

Para proporcionar um ambiente ainda mais acolhedor, organizamos uma série de atividades que ocorrerão ao longo do dia. Em parceria com o Colégio Grau Técnico, estaremos oferecendo aferição gratuita de pressão e glicemia, garantindo que todos os participantes possam cuidar da saúde enquanto prestam suas homenagens. Inclusive, haverá distribuição gratuita de pipoca e algodão doce.

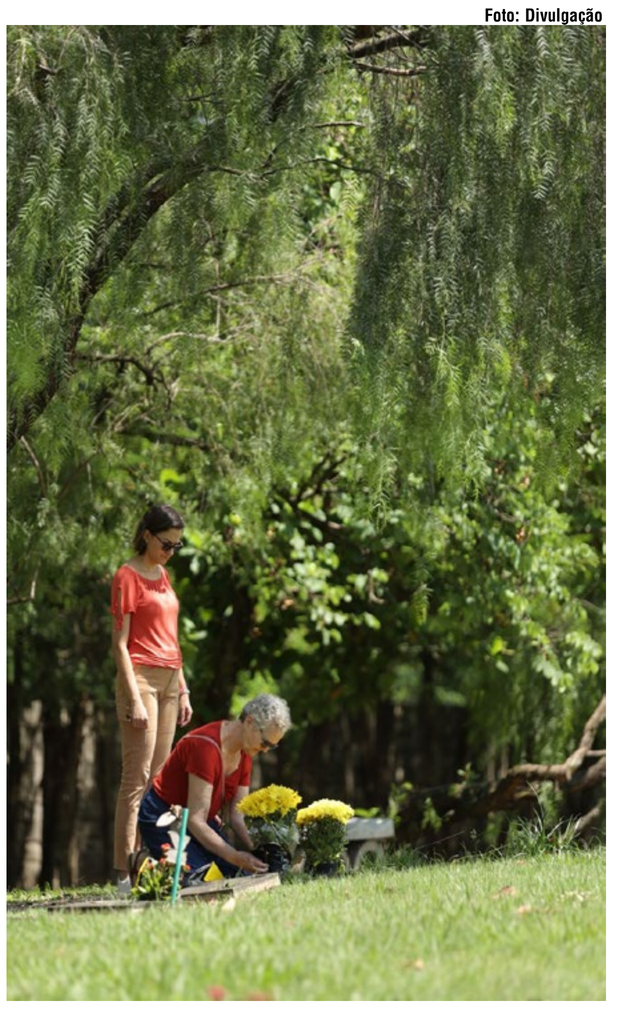
Mas para aqueles que preferirem, o Café Brandt estará aberto com várias delicias, incluindo cafés gelados e quentes. Além disso, teremos carrinhos de cachorro-quente, raspadinha e crepe, disponíveis para compra, garantindo que ninguém fique sem um lanchinho delicioso durante a visita.

Entendemos que as flores são uma forma tradicional e carinhosa de homenagear aqueles que já se foram, por isso, montamos três pontos de venda de flores para facilitar o acesso: um no estacionamento, outro ao lado da entrada principal do cemitério, e o tradicional ponto físico da nossa floricultura, localizado na entrada do Parque da Ressurreição. Assim, todos poderão escolher as flores que melhor representam o amor e a saudade que sentem por seus pais.

Convidamos a todos a se juntarem a nós neste dia especial, para juntos, celebrarmos a vida, a memória e o amor eterno que nutrimos por nossos pais. O Parque da Ressurreição se orgulha de ser um lugar onde as lembranças são mantidas vivas, e onde as emoções podem ser compartilhadas em comunidade.

Venha participar desta celebração e permita-se viver e reviver os momentos que guardam o verdadeiro significado do Dia dos Pais. Estaremos de braços abertos para recebê-los e compartilhar com todos esse dia de lembranças, saudade e muito amor.

Foto: Divulgação



O Parque da Ressurreição preparou uma programação especial para o Dia dos Pais que vai além da tradicional homenagem

Parque da Ressurreição está localizado na Av. Comendador Luciano Guidotti, 1754 - Jardim Caxambu, Piracicaba|SP

Com a palavra mulheres liberais

Alex Madureira é Deputado Estadual, PL, Corregedor da Alesp

> ***"E mesmo quando a Lei Maria da Penha completa seus 18 anos de promulgação, há informações de que 68% das mulheres brasileiras ainda não sabem como pedir apoio em situações de agressão"***

Tivemos a honra de ouvir palestras inspiradoras de mulheres que fazem a diferença, como a Deputada Federal Carla Zambelli e as Deputadas Estaduais Dani Alonso e Fabiana Bolsonaro. Também contamos com a presença do Deputado Federal e Vice-presidente Nacional do PL, Capitão Augusto, do meu pré-candidato a vice-prefeito, Erick Gomes, e dos presidentes dos partidos liberais de Piracicaba que, junto com as nossas mulheres pré-candidatas a vereadoras em nossa cidade nos prestigiaram com seu apoio.

Creio que este evento inédito e suprapartidário entre os partidos liberais de Piracicaba, foi um marco. Gostaria de agradecer a todas as mulheres presentes, especialmente às presidentes e filiadas do PL Mulher, Mulheres Republicanas, PRTB Mulheres e PMB. Eventos como este mostram a força e a importância das mulheres, não só na política, mas em todos os setores da nossa sociedade. A participação de vocês é essencial para construirmos uma sociedade mais justa e representativa.

A deputada Dani Alonso (PL) foi eleita, na tarde desta terça-feira (21), como a nova presidente da Comissão de Defesa dos Direitos das Mulheres da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo. Escolhida de forma unânime, a parlamentar substitui Valéria Bolsonaro (PL), que se licenciou do cargo de deputada para assumir a Secretaria de Políticas para a Mulher do Estado. Afirmando entre outras situações que "essa comissão é de extrema importância porque ela aborda temas que não envolvem apenas a mulher e sua defesa, mas todo o seu entorno", defendeu Dani Alonso. Durante a reunião, o restante das deputadas que compõem o Colegiado enfatizou pautas que consideram prioritárias para a Comissão, como o funcionamento 24 horas das Delegacias da Mulher, os direitos das mães atípicas e o protagonismo feminino na sociedade.

Outra das presentes, a deputada federal Carla Zambelli enviou um ofício ao Conselho de Segurança da ONU (Organização das Nações Unidas) pedindo intervenção na Venezuela. A solicitação se dá depois da autoproclamada vitória do atual presidente, Nicolás Maduro, questionada por países como Estados Unidos, Argentina, Itália e Chile. No documento, a congressista destaca ser preciso "proteger a população civil e a oposição política das ações repressivas do governo".

Também presente a prefeita de Iracemápolis, Nelita Cristina Michel Franceschini, é a primeira mulher a ocupar a cadeira do Executivo em Iracemápolis. Entre os pontos que destaca em sua gestão estão a transparência e o cuidado com as pessoas e com a cidade. Foi eleita em sua primeira disputa a um cargo eletivo com 37,60% dos votos válidos.

Em tempos onde o nosso país ainda luta bravamente contra ataques às mulheres em todas as dimensões que vão do ofensivo, à humilhação, às agressões muitas impunes. Só em 2023 o nosso país recebeu 547 mil solicitações de medidas protetivas contra elas. E mesmo quando a Lei Maria da Penha completa seus 18 anos de promulgação, há informações de que 68% das mulheres brasileiras ainda não sabem como pedir apoio em situações de agressão. Também no ano passado, 81% odos pedidos de medidas protetivas foram concedidos pela Justiça Brasileira.

Aqui em Piracicaba, tenho me empenhado pessoalmente junto ao nosso Secretário de Segurança de são Paulo, Carlos Derrite, para que a Delegacia da Mulher passe a atender ´por 24 horas diariamente. Compromisso já sinalizado e que, espero, em breve, ver cumprido por ele e pelo nosso Governador.

ATEPI e AAALQ juntas em parceria beneficente

Esta ação visa apoiar a comunidade local e fortalecer parcerias estratégicas



A entrega do equipamento aconteceu no ginásio da Atlética, localizado no Ginásio de Esportes da Esalq

Na última terça-feira, (06), a Associação das Empresas de Tecnologia de Piracicaba (ATEPI), representada pelo presidente Paulo Machado e pelo diretor Vitor Vencovsky, realizou a doação de um computador para a Associação Atlética Acadêmica Luiz de Queiroz (AAALQ), a Atlética representante da USP de Piracicaba (ESALQ).

Esta ação, fruto de um esforço conjunto dos associados da ATEPI em arrecadar computadores para doação, visa apoiar a comunidade local e fortalecer parcerias estratégicas. A entrega do equipamento aconteceu no ginásio da Atlética, localizado no Ginásio de Esportes da Esalq.

Estiveram presentes, além dos representantes da ATEPI, os membros da Atlética Caio Joia Duque, Luis Felipe Jamelli Domingues de Oliveira, Leticia Alves da Silva e Lorena dos Santos Silva.

Paulo Machado, presidente da ATEPI, expressou a satisfação em contribuir e destacou a importância da parceria. "Estamos muito felizes com essa contribuição, que será de enorme utilidade. Fortalecer essa parceria é um grande objetivo para nós. Ficamos felizes por poder contribuir. "

Os membros da Atlética também expressaram sua gratidão: "Ficamos felizes por poder contar com o apoio da ATEPI. Esperamos que esta seja uma parceria próspera e frutífera."

A ATEPI reforça seu compromisso com a comunidade e continua comprometida em apoiar iniciativas que promovam o desenvolvimento local, seja ele de natureza tecnológica ou social em Piracicaba.

Em encontro com empresários, Bebel abre as portas do BNDES para Piracicaba

O BNDES tem como principais objetivos apoiar programas, projetos, obras e serviços que se relacionem com o desenvolvimento econômico e social do País

Fotos: Divulgação



Bebel, pré-candidata a prefeita, e Paulo Estevam, presidente do Simespi, exibem a carta da indústria

"Discutimos melhorias na infraestrutura e logística, a criação de incentivos fiscais para inovação tecnológica, a capacitação da mão de obra local e a promoção de práticas industriais sustentáveis"

Vanderlei Zampaulo

No encontro que teve na última segunda-feira, 05 de agosto, com a direção do SIMESPI (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras), a deputada estadual Professora Bebel (PT), pré-candidata a prefeita pela Federação Brasil da Esperança, disse que os empresários de Piracicaba tem as portas abertas junto ao BNDES. De acordo com Bebel, o próprio presidente do BNDES, Aloízio Mercadante, como quem esteve no início deste ano, no Rio de Janeiro, a nomeou como a "embaixadora do governo federal" junto ao banco para Piracicaba e região.

O BNDES, como explica a deputada estadual piracicabana, tem como principais objetivos apoiar programas, projetos, obras e serviços que se relacionem com o desenvolvimento econômico e social do País, assim como estimular a iniciativa privada, sem prejuízo de apoio a empreendimentos de interesse nacional a cargo do setor público, garantindo empréstimos com juros abaixo do mercado. "Como piracicabana que entendo a importância da geração de emprego, renda e desenvolvimento do nosso município e de toda nossa região, me coloco à disposição do empresariado que pretende fazer investimentos buscando créditos no BNDES", destaca Bebel.

No encontro, que contou com a participação e diversos diretores do SIMESPI, a pré-candidata a prefeita recebeu do presidente da entidade, Paulo Estevam Camargo, e assinou a "Pauta de Propostas da Indústria". Bebel aproveitou para falar do seu compromisso com o desenvolvimento industrial da cidade, fundamental para a geração de novas oportunidades de emprego, renda e receita ao município, quando colocou a disposição par intermediar projetos junto ao BNDES. A pré-candidata enfatizou a importância deste encontro e da pauta de proposta das indústrias que aborda propostas essenciais para o desenvolvimento em Piracicaba, garantindo que seu programa de governo, que está em fase final de elaboração, tem um olhar especial para o fortalecimento do desenvolvimento industrial da cidade. "Discutimos melhorias na infraestrutura e logística, a criação de incentivos fiscais para inovação tecnológica, a capacitação da mão de obra local e a promoção de práticas industriais sustentáveis", conta.

Paulo Estevam Camargo, presidente do SIMESPI, destacou também a importância dessas iniciativas e expressou seu apoio à cooperação entre o setor público e privado para impulsionar o crescimento econômico da região. "Estou comprometida em implementar essas propostas, buscando fortalecer nossa economia e promover a geração de empregos de qualidade. Agradeço a confiança da diretoria do SIMESPI e reafirmo meu compromisso com o desenvolvimento industrial. Junto com o Governo Federal, iremos colocar Piracicaba nos trilhos do progresso", completou.

Como pré-candidata a prefeita de Piracicaba, Bebel diz que o seu compromisso é de dialogar com todos os setores da sociedade, tanto da população dos bairros, que necessita da melhoria das políticas públicas, como do setor empresarial, que gera oportunidades de empregos e desenvolvimento. "Temos que ter esse entendimento de que todos os setores da sociedade são fundamentais e que devem caminhar junto, com o poder público sendo essencial para garantir mecanismos que possibilitem o desenvolvimento da cidade, desde infraestrutura como saneamento, uma vez que sem água não existe indústria e muito menos vida", completa, ressaltando a importância das novas matrizes energéticas em que o meio ambiente é protagonista.



Bebel durante encontro com empresários no Simespi, quando falou dos programas de financiamento do BNDES para o desenvolvimento da indústria

VAREJO - Acipi apresenta principais tendências da NRF Singapura em evento gratuito

A apresentação será comandada por Juarez Leão, especialista em Varejo, Franchise, Estratégia e Governança

> *"Será um bate-papo sobre o que há de mais atual no mundo dos negócios, sobretudo, para os pequenos e médios varejistas de Piracicaba e região"*

Foto: Divulgação



Juarez Leão falará sobre o que há de mais atual no mundo dos negócios para os pequenos e médios varejistas de Piracicaba e região.

Os principais insights da NRF Singapura, maior congresso de varejo da Ásia, serão apresentados pela Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), por meio do Inova Acipi, em palestra gratuita, na próxima terça-feira (13), das 18h30 às 21h. As inscrições estão abertas e podem ser feitas no site do Inova (www.inovaacipi.com.br).

A apresentação será comandada por Juarez Leão, especialista em Varejo, Franchise, Estratégia e Governança, que falará sobre os aprendizados de uma das principais feiras sobre varejo do mundo. O especialista abordará pontos como transformação digital, sustentabilidade estratégica e governança corporativa. "Será um bate-papo sobre o que há de mais atual no mundo dos negócios, sobretudo, para os pequenos e médios varejistas de Piracicaba e região", detalha o palestrante.

NRF SINGAPURA (National Retail Federation Conference) 2024 – A edição asiática de um dos maiores e mais importantes eventos globais do Varejo, reuniu, entre os dias 11 e 13 de junho, líderes, profissionais e empreendedores para discutir as últimas tendências, tecnologias e estratégias para o setor. Essa foi a primeira vez que a NRF ocorreu em Singapura, um dos principais centros de negócios e inovação da Ásia.

INOVA ACIPI – Inaugurado em maio deste ano e instalado no segundo andar do novo prédio da Acipi, o Inova Acipi tem se estabelecido como um centro de inovação e negócios. É um ecossistema para conexão de profissionais, empresas, startups e investidores com olhos para o desenvolvimento de negócios da cidade e região. Mais detalhes em @inovaacipi.

SERVIÇO:

Palestra "Pós NRF Singapura – os principais insights do congresso e pontos importantes que a Ásia tem para o varejo nacional".

Data: Próxima terça-feira (13/8)

Horário: 18h30 às 21 horas

Inscrições gratuitas: inovaacipi.com.br/eventos

Informações: (19) 3417-1766, ramal 2748.

Helinho Zanatta dispara, fica em 2º lugar isolado e Barjas cai, mostra pesquisa VTV/SBT

Em abril, Zanatta tinha 10,7% e passou para 17,5%

Foto: Divulgação



Helinho Zanatta

Pesquisa eleitoral divulgada na última sexta-feira (8) pela VTV/SBT, em parceria com o Instituto Vox Brasil Opinião e Pesquisas, apontou o pré-candidato a prefeito de Piracicaba, Helinho Zanatta (PSD), novamente como segundo colocado para a disputa de outubro deste ano.

Agora ele tem 17,5% das intenções de votos, um crescimento de mais de 63% em relação à pesquisa anterior da VTV/SBT, de abril, quando Zanatta somava 10,7% e já estava em segundo lugar.

Agora, Helinho Zanatta aparece isolado em segundo lugar.

Zanatta é deputado estadual e já foi prefeito (eleito e reeleito) em duas cidades: São Pedro e Charqueada - ambas com dois mandatos cada.

Para Helinho, a nova amostragem confirma a força que seu nome vem ganhando em vários setores da sociedade piracicabana, mesmo antes de iniciar o período eleitoral.

"Em primeiro lugar, gratidão a todos que têm acreditado no nosso trabalho e por esses resultados que já são expressivos. Sempre dizíamos que primeiro era preciso ter viabilidade para disputar a prefeitura. Conquistamos isso, tivemos o apoio forte do nosso grupo, com oito partidos e lideranças que acreditam em nosso trabalho e também observamos esse crescimento em pesquisas, como essa da VTV/SBT. Temos um projeto para desenrolar Piracicaba pautado no trabalho e no resultado. É isso que queremos e é isso que vamos mostrar nos próximos meses, para que possamos fazer Piracicaba voltar a ser livre e forte outra vez.", disse.

Metodologia

A pesquisa foi realizada entre os dias 1 e 2 de agosto, segundo regras determinadas pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) e tem margem de erro de 4 pontos percentuais para mais ou para menos.

O índice de confiança é de 95%. Neste período foram feitas 600 entrevistas de forma presencial, em diferentes regiões da cidade de Piracicaba. O número de registro da pesquisa é SP-09500/2024.

Diretora do SindBan participa de assinatura de acordo do Centro Paralímpico

Evento, que contou com a presença do governador, antecede às paraolimpíadas de Paris

Fotos: Divulgação



Letícia Françoso esteve em São Paulo para acompanhar assinatura de acordo do Centro Paralímpico



Letícia Françoso (SindBan) e Fabio Augusto Lima de Araujo - SecretárioNacional de Paradesporto junto com paratletas e amigos da diretora

> *"Eu fiquei feliz ao receber o convite para estar junto com tantos paratletas talentosos e que trabalham para representar o país..."*

A diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região, Letícia Françoso, participou nesta última quinta-feira (8), da cerimônia de assinatura para prorrogação do Acordo de Cooperação da Gestão do Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro, por mais 35 anos.

O evento acontece 20 dias antes do início das Paraolimpíadas de Paris, que terá início na quarta-feira (28). A competição ocorrerá 17 dias após o encerramento das Olimpíadas de Paris 2024.

O Centro Brasileiro Paraolímpico (CBP), foi inaugurado em 2016, a assinatura permite que o Comitê Paraolímpico prossiga na gestão do centro. O governador do estado de São Paulo, durante a assinatura da prorrogação do acordo, anunciou a construção do velódromo no CBP, a licitação deve ser anunciada até o final deste ano. Além disso, o Tarcísio de Freitas, anunciou que no retorno dos paratletas de Paris, a Estação Jabaquara de Metrô, será denominada "Jabaquara Comitê Paraolímpico".

A delegação brasileira que representará o país nos Jogos Paralímpicos de Paris 2024 começará a embarcar para a França na próxima segunda-feira, 12. As primeiras Seleções a viajarem para solos franceses serão as de tênis de mesa, remo e vôlei sentado.

Letícia Peres Françoso é diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região (Sindban), é Pessoa com Deficiência (PCD) e foi paratleta, tendo competido nas modalidades atletismo, natação, vôlei sentado e basquete sobre rodas.

Para Letícia, a prorrogação do acordo de cooperação representa um avanço sobre as questões que envolvem os PCDs, mas é preciso ter em mente que o tema ainda tem que avançar no país. "Eu fiquei feliz ao receber o convite para estar junto com tantos paratletas talentosos e que trabalham para representar o país, acredito que estamos no rumo certo, sem nos esquecermos que sempre é preciso acreditar, treinar e investir nos nossos talentos", explica.

SINDBAN – O Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região quando do ingresso da colaboradora Letícia Françoso realizou uma visita nas agências bancárias de Piracicaba para verificar o quanto são acessíveis, embora muitas já tenham mecanismos de acessibilidade, Letícia reforça, "sempre é possível melhorar, as ferramentas estão sempre demandando manutenção e muitas novidades surgem para aprimorar os usos e para vivermos com inclusão", conclui a diretora.

Investir em esporte impulsiona desenvolvimento humano e diminui custos de saúde

José Antonio Fernandes Paiva

A cada quatro anos, podemos acompanhar a maior festa do esporte: os Jogos Olímpicos. Em 2024, eles acontecem em Paris até o dia 11 de agosto. Além da inspiração e diversão dos melhores atletas do mundo, o evento nos leva a discutir o investimento no esporte.

Hoje, o esporte carece de mais espaços esportivos para estimular, não apenas o desporto de base, como também o esporte de competição. Há muito tempo Piracicaba não disponibiliza para a população um novo complexo esportivo de grande porte, sendo que a cidade já teria condições de abrigar ginásios modernos e aptos para as competições que já demandam novas ferramentas, temos hoje ginásios obsoletos e capengas – diante de toda inovação tecnológica e das mudanças pelas quais os esportes praticados em quadra passaram nas últimas décadas.

Os gestores públicos precisam ter um olhar diferenciado para os equipamentos esportivos. Atualmente, os clubes ao organizarem seus campeonatos, definem quase sempre, o Barão da Serra Negra como o estádio para o encerramento de um campeonato – o motivo é simples, é o único estádio de que Piracicaba dispõe com arquibancadas, estrutura para treinamento, acomodação de atletas e outros profissionais envolvidos no sistema esportivo.

Mas, a demanda por um outro estádio já existe, temos centenas de equipes – desde o sub 11 até os veteranos de 55 anos, carentes de espaços para a prática do futebol e as outras atividades esportivas. Precisamos retomar as discussões sobre o recebimento do Centro Olímpico e repensar as instalações esportivas para as atuais e futuras gerações, é urgente que todos discutam e busquem soluções para a cidade por meio de diálogos e apresentação de projetos junto ao governo federal.

Para 2025, é fundamental que os projetos na área esportiva sejam implementados para que tenhamos mais oportunidades para todos e melhores equipamentos na cidade, modernos, tecnológicos e aptos para recebimentos de grandes equipes, competições que projetem Piracicaba a um patamar mais elevado. Visto que, temos em Piracicaba, chamamentos importantes em função de um excelente trabalho de base que se desdobra em competições relevantes. No entanto, a oferta de espaços apropriados para o treinamento e as competições têm dificultado o trabalho dos esportistas.

> *"Hoje, o esporte carece de mais espaços esportivos para estimular, não apenas o desporto de base, como também o esporte de competição"*

A sociedade civil promove iniciativas produtivas no esporte, mas é essencial ter espaços públicos adequados e apoio de profissionais qualificados, como árbitros e supervisores de educação física. Embora muitas comunidades organizem competições para incentivar a prática esportiva, ainda precisamos apoiar mais projetos como o torneio Rocha Neto, o que ajudará crianças desde cedo a valorizar o esporte, aprender a conviver em grupo e combater o individualismo crescente na sociedade.

Precisamos apoiar mais os projetos desenvolvidos pela comunidade, que não são poucos e temos que cumprimentar tais iniciativas, além de competições como a promovida pelo Educando pelo Esporte, a Copa Rocha Neto e da CUFA, a Taça das Favelas.

Uma pesquisa da Unesco mostra que investir em educação física pode reduzir a obesidade em até 30%, melhorar os resultados acadêmicos em até 40% e diminuir a depressão e ansiedade em até 30%, especialmente em meninas. Além disso, o Núcleo de Estudos da Saúde da Fundação Getúlio Vargas estima que cada real investido em esporte no Brasil gera um retorno de R$ 8,59 em benefícios sociais, como saúde, educação, combate ao crime e geração de empregos.

É a partir desta visão abrangente que entendemos como o esporte se torna mais relevante e justifica a necessidade urgente de mais investimento público e privado, especialmente diante do crescente problema da inatividade física no Brasil.

Na Alesp, Bebel denuncia mortandade de peixes e apresenta pacto em defesa do Rio Piracicaba

A deputada apresentou a sua proposta de que de seja feito um grande pacto em defesa do rio Piracicaba, para o desenvolvimento de uma efetiva política de Estado

Fotos: Divulgação


A deputada Professora Bebel apresentou na Assembleia Legislativa a proposta da celebração de um pacto em defesa do Rio Piracicaba

"É fundamental envolvermos o Ministério do Meio Ambiente, em defesa do desenvolvimento de políticas voltadas à recuperação do Rio Piracicaba..."

Vanderlei Zampaulo

Nesta semana, no retorno dos trabalhos na Assembleia Legislativa no Estado de São Paulo, a deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) denunciou a mortandade de peixes no Rio Piracicaba, ocorrida no início do mês passado, e apresentou a sua proposta de que de seja feito um grande pacto em defesa do rio Piracicaba, para o desenvolvimento de uma efetiva política de Estado, garantindo a vida das futuras gerações. A parlamentar, que é pré-candidata a prefeita da cidade pela "Federação Brasil da Esperança" lançou essa proposta, que entende que deve ser suprapartidária, no último dia 22, em coletiva de imprensa, quando chamou para a necessidade de um grande movimento envolvendo todos os setores da sociedade piracicabana, para que seja constituída uma comissão, que abra diálogo com os poderes constituídos e com o governo federal visando uma ação contínua em defesa do Rio Piracicaba, que é federal, e que o acidente que matou milhares de peixes é uma demonstração de que é necessário uma ação mais efetiva na defesa da sua fauna e flora.

Na Assembleia Legislativa, Bebel também cobrou a participação de deputados estaduais pastor Alex Madureira (PL) e do empresário do agronegócio Hélio Zanatta (PSD), ambos com domicílio eleitoral em Piracicaba para que se engajem neste movimento suprapartidário, lembrando que ambos também são pré-candidatos a prefeito da cidade. "Trata-se de um movimento que não tem partido, não tem bandeira, a bandeira é o Rio Piracicaba, é a identidade de Piracicaba, que é o seu rio. Temos que passar por cima de tudo e ter um movimento amplo envolvendo toda sociedade, uma vez que é uma pauta importante, já que o Rio Piracicaba vem sofrendo com a poluição há décadas", destacou que a situação só não é pior porque foi criado o Consórcio das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiaí, e posteriormente o Comitê das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiaí, na gestão do então prefeito José Machado, Bebel advertiu que o Rio Piracicaba representa vida e também denunciou que com a privatização da Sabesp, aprovada pela Assembleia Legislativa, o Rio Piracicaba deverá sofrer a retirada de mais 10 metros cúbicos por segundos a partir de 2027. "Não vai sobrar mais água no Piracicaba", criticou.

A deputada piracicabana também falou da sua articulação para que esse movimento também nacionalizado, envolvendo também o Ministérios do Meio Ambiente e da Pesca, que foi recriado pelo presidente Lula. "É fundamental envolvermos o Ministério do Meio Ambiente, em defesa do desenvolvimento de políticas voltadas à recuperação do Rio Piracicaba, assim como da Pesca, uma vez que com o acidente provocado pela Usina São José ocorreu a mortandade de toneladas de peixes, comprometendo a fauna e da flora, e a pesca, que era a garantia de emprego e renda para dezenas de famílias da região do bairro Tanquã", completou Bebel.

Série Produtor Rural lança cartilha sobre Ora-Pró-Nobis

Propriedades nutricionais e medicinais dessa planta estão ganhando destaque na alimentação e na medicina natural



O ser humano, bem como grande parte dos demais animais, sempre fez uso de plantas para as mais diversas finalidades, entre as quais a alimentação e a cura de moléstias e doenças. Cada cultura tem o seu elenco de plantas alimentícias e de plantas medicinais. Diante desse contexto, a Série Produtor Rural, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP), lança mais uma cartilha para esclarecer os efeitos que a ora-pró-nobis pode causar na sua ingestão como alimento e como planta medicinal.

Composta por 27 páginas, a edição 83 da Série Produtor Rural tem como autores Vinicius Nicoletti, bacharel em Ciências Biológicas, e Lindolpho Capellari Júnior, docente do Departamento de Ciências Biológicas. Eles relatam que a ora-pró-nobis ressurgiu do conhecimento popular para protagonizar o meio acadêmico em razão das suas qualidades nutricionais e terapêuticas.

Como alimento é uma fonte rica de proteínas, essencial para crianças, idosos e pessoas com dietas vegetarianas ou veganas. Já em relação às suas propriedades terapêuticas, a ora-pro-nóbis é perfeita para quem valoriza remédios naturais. Para ser utilizada em decoração, é uma planta ornamental espetacular, formando cercas vivas com flores exuberantes que atraem abelhas, além de produzirem frutos amarelo-alaranjados deliciosos.

Seu vigor e resistência a pragas tornam a ora-pró-nobis ideal para o cultivo em qualquer solo, apresentando uma alternativa alimentar acessível para populações de baixa renda e um reforço financeiro para o pequeno produtor rural. Além disso, a ora-pro-nóbis é um destaque na culinária tradicional de Minas Gerais, e está ganhando espaço em novas receitas e merendas escolares.

Essas e outras informações podem ser obtidas nos capítulos da cartilha que se divide em Introdução; Aspectos Botânicos (caracterização de gênero, distinção entre espécies e distribuição geográfica); Cultivo e Usos; e Considerações Finais.

A publicação 'Plantas Medicinais: ora-pró-nobis' está disponível gratuitamente para download no site da Divisão de Biblioteca da Esalq e pelo **Portal de Livros Abertos da USP.**

Destaca-se que a partir desta edição de número 83, a cartilha passará a ser publicada somente on-line.

Hospital Unimed Piracicaba mantém Certificações de Qualidade Máxima

Há nove anos, os serviços assistenciais da Cooperativa são referências no País

Foto: Filipe Paes/Studio47



Diretoria da Cooperativa com equipe da Qualidade e auditores

> *"Mais uma vez, a conquista se deve à dedicação de uma equipe comprometida com a vida dos mais de 200 mil beneficiários da cidade e região, que prioriza uma assistência à saúde segura e assertiva. O empenho é diário"*

Juliano Fantazia

A Unimed Piracicaba comemora a manutenção dos selos de qualidade máxima nacional e internacional (ONA 3 e ISO 9001:2015) do complexo hospitalar da Cooperativa. Depois de dois dias de auditoria intensa, os reconhecimentos foram avalizados pela empresa norueguesa DNV, uma das mais conceituadas acreditadoras do mundo.

"Mais uma vez, a conquista se deve à dedicação de uma equipe comprometida com a vida dos mais de 200 mil beneficiários da cidade e região, que prioriza uma assistência à saúde segura e assertiva. O empenho é diário", disse Carlos Joussef, presidente da Operadora.

Conquistados desde 2015, os selos atribuídos à Unimed Piracicaba atestam a cultura organizacional, a maturidade da gestão e os resultados, além do foco na segurança do paciente e na alta resolutividade médica da Instituição.

"Nosso trabalho é movido a desafios. Desde que assumimos a gestão, em 2012, tínhamos o desejo de certificar os serviços da Unimed Piracicaba. E, hoje, os resultados atestam que nossos médicos e equipes proporcionam uma assistência à saúde completa, garantindo o padrão que nossos pacientes merecem", completou.

Para o dirigente, a meta da Cooperativa é avançar cada vez mais em qualidade e aprimorar os atendimentos assistenciais. "Os auditores destacaram o serviço de psicologia, elogiaram os registros dos prontuários de pacientes internados e a instalação do ambulatório de especialidades para pacientes em pós-alta e tratamentos".

Outras iniciativas também ganharam ponto no relatório, entre eles: o programa Aconchego, conduzido pela Unimed Medicina Preventiva para mães e bebês, a gestão da tecnologia e a implantação de protocolos do Einstein no Hospital Unimed Piracicaba.

Joussef conta, ainda, que a diretoria investe em integração de tecnologias avançadas e inteligência artificial em seu rol de serviços. A implantação de soluções como recepção digital – Saúde sem Papel, aplicativo exclusivo – Unimed SP Clientes, telerradiologia 24h, telemonitoramento, telereabilitação, telemedicina – Einstein Conecta, telepsicologia, CRM – gestão de vendas e clientes, V-Baby para exames de ultrassom e assistente virtual Malu, demonstram o empenho da operadora em proporcionar um atendimento ágil e eficiente.

"Continuaremos avançando na modernização das ferramentas de inovação e tecnologia, trazendo agilidade e sustentabilidade", completou.

A Cooperativa também alcançou outros reconhecimentos, como a nota máxima no IDSS (Índice de Desenvolvimento de Saúde Suplementar), que integra o Programa de Qualificação da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar); o destaque entre as melhores empresas do País, segundo o anuário Época Negócios 360º; e a posição no ranking dos melhores hospitais do mundo, conforme publicação da revista norte-americana Newsweek.

Evento na Santa Casa promove conscientização sobre violência doméstica

Além de informar, iniciativa quer sensibilizar os participantes sobre a importância social do bem-estar e segurança da mulher

Foto: Divulgação



Psicólogas do Sesmt e do Nadep que integram a organização do evento

"Este evento promete não apenas informar, mas também sensibilizar os participantes sobre a importância da conscientização e ação contra a violência doméstica, reforçando o compromisso da Santa Casa de Piracicaba com o bem-estar e a segurança dos funcionários"

A Santa Casa de Piracicaba promove, em agosto, uma série de palestras voltadas para seus funcionários, com o objetivo de abordar questões relevantes para a comunidade hospitalar. Organizado pelo Sesmt (Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) em colaboração com o Nadep (Núcleo de Aprimoramento e Desenvolvimento de Pessoas), o evento destacará a Campanha Agosto Lilás, focada no combate à violência doméstica e familiar contra a mulher.

As apresentações serão conduzidas por profissionais especializadas no tema. Fabiana Menegon, Assistente Social do Cram (Centro de Referência e Atendimento à Mulher), será a primeira palestrante, agendada para o dia 20 de agosto, às 9 horas. Em seguida, Karina Sabedot, psicóloga clínica e jurídica na Defensoria Pública de SP, além de professora em cursos de psicologia e direito, apresentará suas reflexões no dia 22 de agosto, às 14 horas.

O local escolhido para o evento é o Salão de Convenções da Santa Casa, onde todos os funcionários estão convidados a participar. As palestras terão duração prevista de uma hora e meia, oferecendo uma oportunidade para o público expandir seu conhecimento sobre um tema tão relevante para a sociedade atual.

"Este evento promete não apenas informar, mas também sensibilizar os participantes sobre a importância da conscientização e ação contra a violência doméstica, reforçando o compromisso da Santa Casa de Piracicaba com o bem-estar e a segurança dos funcionários", ressalta a psicóloga do Sesmt e uma das organizadoras do evento, Amanda Harder.

Para participar, os interessados devem realizar inscrição prévia até o dia 17 de agosto por meio do link **https://abrir.link/KUnTI.**

Balança Comercial (Jan/Julho2024) – Diretoria Regional Do Ciesp Piracicaba



Homero Scarso
Gerente Regional - CIESP Piracicaba

Ao analisarmos o resultado das exportações de janeiro a julho de 2024, comparado ao mesmo período de 2023, a regional do CIESP Piracicaba (composta por 08 cidades: Piracicaba, Águas de S. Pedro, São Pedro, Santa Maria da Serra, Charqueada, Laranjal Paulista, Rio das Pedras e Saltinho), teve um recuo de -6,4% passando dos US$1.994,8 (bilhão de dólares) do ano passado para os atuais US$1.866,7 (bilhão de dólares).

Os principais produtos exportados foram máquinas, aparelhos e instrumentos mecânicos (60,2%), açúcares e produtos de confeitaria (9,2%) e produtos químicos orgânicos (7,3%). No período analisado, os principais destinos das exportações de Piracicaba foram Estados Unidos (44,9%), México (5,4%) e Canadá (5,1%).

Já as importações somaram US$1.800,9 (bilhão de dólares), o que significa também um pequeno aumento de +0,2%, frente ao mesmo período do ano passado, que foi de US$1.797,5 (bilhão de dólares).

Por outro lado, as importações da regional se concentraram em máquinas, aparelhos e instrumentos mecânicos (50,4%), máquinas, aparelhos e materiais elétricos (13,4%) e veículos automóveis, tratores (12,9%). Por sua vez, as compras da regional tiveram como principais origens Estados Unidos (28,3%), Coreia do Sul (22,5%) e China (14,1%).

Comentários

Com o recuo de -6,4% nas exportações, agora em julho, frente nas ao mesmo período do ano passado, observamos que em 2024, tivemos apenas um mês (abril) com aumento e os demais com recuo, isso, está sinalizando uma tendência de queda nos volumes até então.

No que se refere as importações, agora em julho, o pequeno aumento de +0,2%, também comparado aos mesmo período do ano passado, observamos que em 2024, também tivemos apenas um mês de queda (janeiro) e os demais com aumento de volumes, isso sinaliza uma tendência de alta.

Outro ponto observado é a diferença entre exportações de US$1.866,7 (bilhão de dólares), menos importações de US$1.800,9 (bilhão de dólares), ainda permanecemos com resultando de saldo positivo de US$65,8 milhões nos 07 meses.

Do resultado apresentado das 39 diretorias do CIESP no estado, Piracicaba ficou na 7º posição de valores US$ em exportações ref. ao período de 07 meses em 2024.

AFO&Elas Valorizando as mulheres do campo

Projeto idealizado pela AFOCAPI tem como missão reconhecer e fortalecer a contribuição das mulheres nas atividades agrícolas

Fotos: Divulgação



As mulheres desempenham um papel essencial na sustentação e desenvolvimento da agricultura. O projeto Afo&Elas surge com o propósito de valorizar e dar visibilidade a essas mulheres que, com dedicação e competência, são verdadeiras parceiras dos produtores rurais.

O AFO&Elas, projeto idealizado pela AFOCAPI tem como missão reconhecer e fortalecer a contribuição das mulheres nas atividades agrícolas. “Essas mulheres não apenas apoiam os processos produtivos, mas também participam ativamente na tomada de decisões e na gestão das propriedades rurais, sendo fundamentais para o sucesso do agronegócio familiar”, disse o presidente da AFOCAPI, José Coral.

Através de ações de capacitação, eventos, e campanhas de conscientização, o projeto busca promover a interação e o fortalecimento dessas mulheres.

Esta semana, realizamos um café da tarde especial com as associadas, onde tivemos a honra de conhecer Giselly Zancheta, fundadora da projeto “Ilustra Agro”. Giselly, uma jovem talentosa e cheia de histórias inspiradoras, encantou a todos com sua arte que celebra o agronegócio. Além de apresentar seus produtos artesanais, que capturam a essência e a beleza da vida no campo, ela compartilhou uma receita muito especial de Bolo de Laranja, ensinada por sua avó. “É uma receita que traz o cheiro da saudade”, disse Giselly, relembrando memórias afetivas através de sua cozinha.









O rio Piracicaba, os ribeirinhos e a resiliência



Tássia Espego é secretária de Governo de Piracicaba

Estar diante de um momento de crise, que gerou impacto até mesmo internacional, nos faz repensar e questionar muita coisa, principalmente sobre quais atitudes e escolhas tomar. O momento ao qual me refiro é o desastre ambiental no rio Piracicaba, que recebeu resíduos industriais, resultando na mortandade de milhares de peixes. À frente da Defesa Civil do município, enquanto secretária de Governo da gestão do prefeito Luciano Almeida, me deparei com uma situação inédita, triste, a qual demandava uma ação imediata.

Assim que a mancha de contaminação chegou ao Tanquã, o mini-pantanal paulista, a situação se transformou em uma realidade caótica: não apenas a natureza sofria, mas todos aqueles que dali tiram a sua subsistência.

Tudo teve início no dia 7/7, quando os resíduos foram despejados no ribeirão Tijuco Preto, que deságua no Piracicaba. Assim que os resíduos chegaram ao nosso manancial, imediatamente foi constatada a irregularidade, graças à estação de monitoramento do Semae. Prontamente, a Prefeitura, por meio da Secretaria de Infraestrutura e Meio Ambiente, acionou a Cetesb – responsável pelo monitoramento – que colheu amostras das águas e constatou a contaminação.

Logo os peixes começaram a submergir. E então, uma força-tarefa, composta pela Prefeitura, Polícia Militar Ambiental, associações e entidades que amam o nosso rio, deram início à primeira etapa da recolha dos peixes mortos na altura da Rua do Porto.

Foram quase 3 toneladas recolhidas e mal sabíamos que o pior ainda estava por vir: alguns dias depois, os resíduos atingiram o Tanquã, e o impacto foi devastador.

Nossa equipe se deslocou imediatamente para lá e ver ao vivo, in loco, as massas de peixes mortos, trouxe um sentimento de muita tristeza. Ver as fotos e os vídeos já foi impactante, mas presencialmente chega a ser inexplicável.

A natureza estava em luto. As aves, algumas raras, não cantavam, não desciam até a água para se alimentar, apenas observavam caladas do alto das árvores.

E foi ali, diante desse cenário de luto, que estabelecemos nossa segunda casa durante uma semana inteira e ininterrupta. Ali encontramos tristeza, mas também força, pessoas parceiras e muita resiliência. A força-tarefa criada pela Prefeitura de Piracicaba contava com secretarias municipais, empresas e todo o povo ribeirinho que, de coração aberto, se dispôs a ajudar.

Eu teria tanta coisa para contar sobre esses sete dias, muito intensos, da operação Pindi-Pirá... Aprendizado, experiência, diversas dificuldades. Mas para ser breve vou definir tudo isso em uma só palavra: resiliência. Ao me deparar com a real situação, me fortaleci na resiliência, porque sabia que precisaríamos resolver e reverter aquele cenário com calma e sabedoria.

Resiliência da natureza, que, mesmo agredida, maltratada e vítima da inconsequência dos atos humanos, se fez e se faz forte para retomar a sua forma original.

Resiliência de toda a equipe que esteve envolvida diretamente nessa força-tarefa, pois, em tão pouco tempo, nos adaptamos a todas as adversidades de uma operação inédita, e encontramos formas para mitigar os danos desse enorme desastre ambiental.

Resiliência dos ribeirinhos, dos pescadores, em especial do pescador Paraná que, diante de uma das situações mais difíceis da sua vida, acolheu a todos com carinho e respeito, abrindo as portas da sua casa que, da noite para o dia, se tornou a base de toda essa operação.

Se no dicionário o significado da palavra resiliência é adaptar-se a situações difíceis, nesses sete dias nós cumprimos fielmente o significado da palavra.

NESTE DOMINGO
2ª Caminhada Movimento arrecada alimentos para o Fundo Social e celebra voluntariado com atividade física

A intenção de celebrar o mês do voluntariado

Fotos: Divulgação







Na reta final dos preparativos, a 2ª Caminhada Movimento do Bem será neste domingo (11), no Engenho Central, a partir das 7 horas. Com a intenção de celebrar o mês do voluntariado, a caminhada de cinco quilômetros percorrerá pontos turísticos da cidade, como o próprio Engenho Central, Casa do Povoador, margeando o rio Piracicaba durante todo percurso. Para participar, basta levar dois quilos de alimento na concentração da caminhada. No local, os organizadores receberão as doações e entregarão uma pulseira numerada para os participantes concorrerem a prêmios.

Na programação, já estão confirmadas as participações da Mississipi Jazz Band, Capivara Mona, Xou das Corredoras e Pernas Caipiras. Entre os prêmios, bicicletas, caixas de som, tênis, cestas de café da manhã, kit de ferramentas entre outros itens. Para a segurança dos participantes, no domingo, o acesso ao Engenho Central será permitido apenas a pé, com o estacionamento dos veículos sendo realizado nas imediações, do lado externo do Engenho.

A 2ª Caminhada Movimento do Bem é uma iniciativa da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), por meio do CME (Conselho da Mulher Empresária), do Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras), por meio do Comespi (Conselho da Mulher Executiva), da Prefeitura de Piracicaba, por meio das secretarias municipais de Governo, Ação Cultural (SEMAC), Esportes, Lazer e Atividades Motoras (SELAM) e FUSSP (Plataforma Pira Solidária).

SERVIÇO:

2ª Caminhada Movimento do Bem

Data: 11 de agosto (domingo)

Horário: 7h (concentração)

Local: Parque Engenho Central

Endereço: Av. Maurice Allain, 454 - Vila Rezende

Realização: CME (Conselho da Mulher Empresária) da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba); Comespi (Conselho da Mulher Executiva) do Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras); Prefeitura de Piracicaba- secretarias: Semac (Secretaria Municipal de Ação Cultural e Turismo), Selam (Secretaria Municipal de Lazer e Atividades Motoras), Secretaria de Governo, Fundo Social de Solidariedade (plataforma Pira Solidária).

Patrocínio Ouro: Amplitec, Coplacana, Elring e Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos

Patrocínio Prata: Apparence, Bom Peixe, Cigana, CRHP (Centro de Reprodução Humana de Piracicaba), Drogal, Fermentec, Frias Neto, Fundiart, Honda Aversa, Lorenço Alimentos, Pecege, UCAF, Unimed, Uniodonto e Veman.

Apoio: Crivelari e Padoveze Advogados, B.Flow, DSK Ambiental, Café Morro Grande, Noiva da Colina Corretora de Seguros, Onda Livre FM, Paque, Rossi Rasera e Tecnal.

IHGP entrega Medalha Prudente de Moraes

Na ocasião empossará dois novos membros

O Instituto Histórico e Geográfico de Piracicaba (IHGP) comemora seus 57 anos de atividades em solenidade a ser realizada na próxima quarta-feira, 14, no Salão Nobre Helly de Campos Melges da Câmara de Vereadores. Na ocasião empossará dois novos membros, sendo os professores Carlos Eduardo de Freitas Vian e Cayo Murillo Casarim Cassiano.

Durante a Sessão Magna anual do IHGP, será realizada palestra pelo professor Paulo Affonso Leme Machado, referência no direito ambiental brasileiro, que discorrerá sobre o tema "A defesa jurídica do rio Piracicaba: informação e participação", na qual falará sobre a necessidade especial de olhar para um de nossos principais cartões postais.

O jornalista Edson Rontani Júnior, presidente do IHGP, comemora o aniversário da entidade duplamente, pois agora em 2024 será lembrado o cinquentenário da instituição da Medalha Prudente de Moraes, láurea detida pelo Instituto conforme lei 2.122 de 10 de julho de 1974. "A medalha é um reconhecimento a personalidades que contribuíram pela história de Piracicaba, sendo que até agora foram homenageadas 70 pessoas, entre elas Archimedes Dutra, Guilherme Vitti, Delphim Rocha Netto, Nélio Ferraz de Arruda e outros", diz Rontani.

Assim, o ponto alto da solenidade será a entrega da Medalha Prudente de Moraes para três personalidades que muito contribuíram para a sociedade piracicabana: Antonio Oswaldo Storel (cirurgião-dentista, odontopediatra, secretário municipal, vereador e primeiro presidente da EMDHAP), Ivani Olívia Fava Neves (assistente social, fundadora do Muccap – Mutirão pela Cassa Popular de Piracicaba, que já entregou mais de 500 moradias populares) e Pedro Valentim Marques (economista, um dos mais influentes do mundo, fundador do Pecege).

Histórico – O IHGP foi instalado durante as atividades comemorativas dos 200 anos de Piracicaba em agosto de 1967. É uma entidade particular, sem fins lucrativos e com diretoria voluntária que preserva a história de Piracicaba como jornais, fotografias, livros e outros materiais audiovisuais. Possui em seu acervo jornais locais desde 1883. Tem na presidência o jornalista Edson Rontani Júnior, e na vice-presidência Sylvana Zein, Valdiza Capranico como 1ª secretária, Augusto Assis Neto (2º secretário), Vitor Vencovsky (tesoureiro), Waldemar Romano (tesoureiro) e Noedi Monteiro (acervo)



Paulo Affonso Leme Machado



Antonio Oswaldo Storel



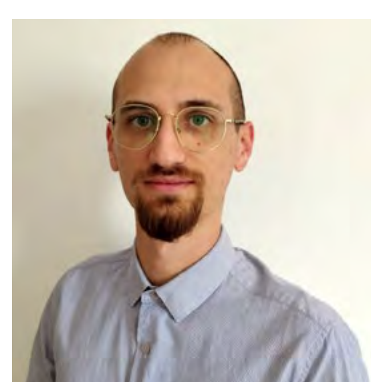
Carlos Eduardo de Freitas Vian



Ivani Olívia Fava Neves



Pedro Valentim Marques



Cayo Murillo Casarim

Vai se mudar para Piracicaba? Frias Neto separou 4 dicas para se preparar!



Planejamento é essencial para descomplicar essa experiência

Fotos: Divulgação



A cidade já foi destaque no YouTube e se destacou na 16ª posição em um levantamento inédito realizado pelo IPS

Piracicaba é cheia de encantos e oportunidades para quem deseja morar aqui, e ganha cada vez mais destaque, sendo referência entre as cidades do interior paulista. Além de abrigar distritos industriais e um centro voltado para o agronegócio de respeito, a cidade já foi destaque no YouTube e recentemente se destacou na 16ª posição em um levantamento inédito realizado pelo IPS (Índice de Progresso Social).

Como verdadeiros agentes do desenvolvimento imobiliário e com o propósito de proporcionar o morar bem, a Frias Neto Consultoria de Imóveis separou 4 dicas para conhecer melhor a cidade e se preparar para a mudança:

Visite e pesquise a cidade

Para entender melhor como é a região, é fundamental visitar os bairros e verificar como é a infraestrutura, serviços e principais características. Essa avaliação prévia é decisiva para ter previsibilidade sobre uma nova etapa.

Para conhecer mais sobre a cidade, existe um guia de matérias dando dicas de passeios com a família, restaurantes, academias, padarias e muito mais, no blog da Frias Neto.

Além disso, contar com um corretor especialista para entender suas necessidades e te apresentar os melhores bairros seja para comprar ou alugar, é essencial.

Faça um planejamento com antecedência

O planejamento é aquele tipo de atividade indispensável e que precisa acontecer com antecedência para garantir o sucesso de todo o processo. Reserve um tempo para planejar com atenção todos os passos da sua mudança.

Um ponto essencial e que deve estar no topo da lista é a organização das finanças e custos, definindo o orçamento específico para a mudança.

Dica extra: considere uma margem para emergências.

Faça um checklist do que você deseja em um imóvel ou local:

Estudar o bairro e o tipo de imóvel que você deseja é um belo ponto de partida para encontrar o espaço ideal para você e sua família. Alguns itens indispensáveis para se pensar são:

- Segurança;
- Infraestrutura;
- Serviços e comércios próximos;
- Distância para o trabalho;
- Opções de lazer...

Outra dica é pensar no seu pet (ou pets), caso possua algum na família. Não apenas na autorização do condomínio para mudança, bem como espaço de adaptação para os bichinhos;

Escolha uma imobiliária de confiança para sua negociação:

A imobiliária é a principal dentre as empresas parceiras que garantirão uma mudança segura e tranquila, sem dores de cabeça. Uma boa imobiliária conta com especialistas que entenderão não apenas seus desejos, mas também suas demandas, oferecendo um imóvel verdadeiramente ideal e acompanhando toda a transação do início ao fim.

Há mais de 35 anos atuando no mercado imobiliário, a Frias Neto é a empresa mais lembrada pelos piracicabanos no ramo de imóveis segundo a pesquisa Top Of Mind da Gazeta de Piracicaba e Instituto de Pesquisas CW7, além disso, possui um catálogo de imóveis exclusivos na região, atualmente tendo somado mais R$5 bilhões em ativos sob sua gestão e tendo um recorde ímpar de 1.1 imóveis comercializados por hora.

Para consultar um especialista ou entender mais sobre Piracicaba, **clique aqui.**

A Origem das Revistas no Brasil

Adolpho Queiroz

Segundo a revista do Brasil, o termo "revista" começou a ser usado em 1704, por Daniel Defoe, o autor de Robinson Crusoe, em Londres "A Weekly Review of the Affairs of France". Desde então, no Brasil, há uma discussão, dos que atribuem o pioneirismo, à revista "O Correio Brasiliense" de 1808, que tinha 100 páginas e conteúdo mais opinativo e analítico do que noticioso ou informativo, mas era mais comumente tratado como jornal, outro dizem que só em 1812 com o título "As Variedades ou Ensaios de Literatura", que foi lançada na Bahia, mas era chamada de "folheto", por seu editor Manoel Antônio da Silva Serva, pois eram maços de trinta folhas, mal encadernadas monotonamente escritas sem nenhuma ilustração.

Enfim, de qualquer forma, as primeiras revistas não tinham a "cara", do que temos nas bancas, nos dias de hoje, por isso, é importante considerá-las como materiais editoriais em transição, para tornar-se um produto entre o jornal e o livro, eram publicações eruditas, ainda não eram noticiosas, não tiveram muita importância para sociedade, e até então, não a refletia em seu conteúdo.

"A preocupação com a notícia, aliás, não era a tônica da imprensa brasileira na época: o grito de D. Pedro às margens do Ipiranga demorou treze dias para ecoar nas páginas do jornal O Espelho, do Rio de Janeiro." (A revista do Brasil, 2000)

As revistas já exibiam mais vigor e tornaram-se populares em janeiro de 1904, época em que consideravam a revista como ameaça para a indústria dos livros. Pode-se perceber essa percepção, pela declaração de Olavo Bilac, na edição de estreia do seminário carioca Kósmos.

Quem está matando o livro não é propriamente o jornal: é sim a revista, sua irmã mais moça, cujos progressos, no século passado e neste começo de século são de uma evidência maravilhosa (A Revista do Brasil, 2000)

Merece destaque, no contexto de modernização da imprensa, o surgimento do periodismo, em particular o satírico, que começou a usar ilustrações. Nesse sentido, o primeiro periódico ilustrado brasileiro que teve uma existência duradoura foi a Semana Ilustrada (1860-1876), criada pelo alemão Henrique Fleiuss.

na falta da ilustração fotográfica, os jornais ilustrados pelos principais artistas litógrafos da época, quase todos os caricaturistas de talento, desempenharam um papel importante tornando a notícia mais atraente e popularizando as feições das principais personalidades do tempo. A partir da década de 1860 e, sobretudo, 1870, os jornais satíricos ilustrados passaram a ser um dos principais veículos de informação e suas tiragens atestam o sucesso da fórmula. (Lago, 2001, 12)

Segundo Romancini (2001), a "Semana Ilustrada' teve seu fim com a chegada da "Revista Ilustrada", que alcançou uma tiragem de cinco mil exemplares semanais.

Quanto à imprensa ilustrada, pode se considerar que desde então deu se aos leitores o hábito do consumo de "imagens noticiosas", como nota Andrade (2004, 49), os jornais não traziam somente caricaturas, mas também a representação realista de pessoas e fatos, bem como mapas e paisagens, utilizando gravuras em metal, a xilografia e, principalmente, a litografia.

Segundo Morel e Barros (2003, 72-73), a fotorreportagem, começou a se desenvolver a partir dos 1880, com a melhoria da sensibilidade dos filmes, a reprodução fotográfica na imprensa, por meios mecânicos, permitindo melhor integração entre textos e imagens, pois, ao contrário do uso de litografias, a matriz de impressão era montada conjuntamente, só se tornaria comum posteriormente.

Conforme, Sodré (1999, 283) o noticiário era redigido de forma empolada. O jornalismo feito ainda por literatos era confundido com literatura, eles se confundiam, pois, considerado a demanda reduzida, os escritores procuravam obter notoriedade, nem como recursos econômicos nos jornais, todavia, o caráter optativo do jornal tende a perder força gradualmente, o que forçou os literatos a procurar pelas revistas, como a Kosmos e a Renascença, que surgiram em 1904.

O panorama da época mostra as revistas ilustradas absorvendo as melhoras no processo de impressão que permitiram, por exemplo, o uso da cor e da fotografia, estilo primitivo das primeiras revistas teve suas evoluções em 1860, com a entrada impetuosa, da ilustração e das fotografias, que tomaram as páginas desde então.

Começou-se então a refletir os grandes acontecimentos sociais, tal como, A Guerra do Paraguai (1864-1870) que teve sua repercussão na Semana Ilustrada e na A Vida Fluminense, mas as matérias davam-se em pequenos textos-legendas, e não havia muito espaço para imaginação.

Elas ganharam espaço e público a partir do início do século XX, com "O Cruzeiro" (Ver figura x) de 1928 que chegou a vender 700.000 exemplares, conforme Civita (1990).



Revista Fon Fon



**Capa da revista "A Cigarra" de dezembro de 1973.
Fonte: Museu da Moda, 2008.**

Mais tarde, em 1923, as revistas refletiam tendências do design internacional em suas capas, experimentavam desde relevos tipográficos como a revista Frou-Frou (abaixo) à ilustração pictorialista, como a foto trabalhada para parecer pintura, na capa de A Scena Muda. Dois grandes acontecimentos, em 1930, influenciaram também neste processo de evolução: a revolução que deu abertura a Era Vargas e a eleição de uma Miss Universo gaúcha, Yolanda Pereira, marco que celebrou a consagração da beleza da mulher brasileira no exterior.

O jornalista passou a ir atrás da notícia, as publicações atentavam para esporte, política, artes e espetáculos, consumo, modos de vida. Esse progresso do mercado editorial acabou dando brechas, para o surgimento de produtos que atendessem a públicos específicos.

E haja as especializadas

Segundo Romancini (ano, 81), as revistas, devido a sua multiplicação, passaram por um processo de especialização, onde surgiram títulos como O Malho em 1902, Fon-fon de 1907 e Careta que teve sua estreia em 1908.

"O progressivo enraizamento das revistas na vida nacional acabaria por criar a necessidade de atender públicos cada vez mais diversificados. Não se tratava mais da simples especialização, presente já na revista do Instituto "Histórico e Geographico Brazileiro", de 1839. "(A revista no Brasil, ano, p.)

O fenômeno da segmentação atribuiu-se aos recortes sociais, tais como, a família, o homem e o adolescente, que ganharam muitos títulos específicos. Revistas passaram a gerar revistas, com a finalidade de segmentar o público leitor, atraídos por um mesmo título.

Por falar em mulheres

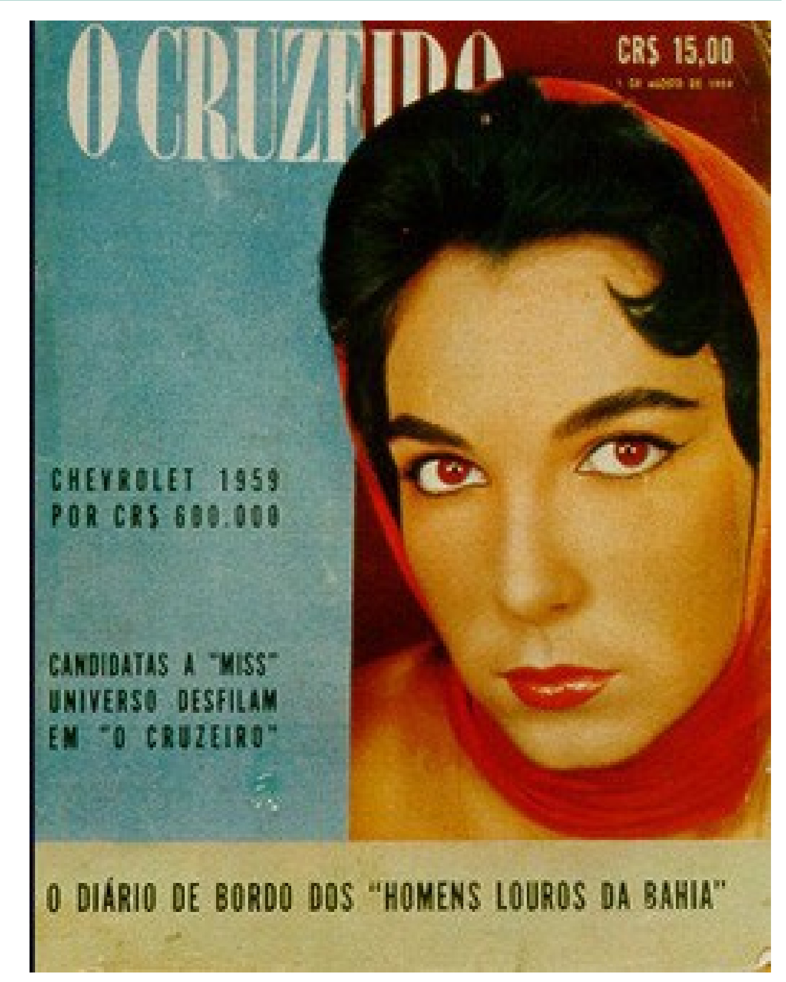
Segundo Mira (ano, 43) a revista é a mídia mais feminina que existe, tanto quanto, o jornal é masculino. Paradoxalmente, a história da revista para mulheres, começa em uma época em que elas nem poderiam ler, é o que podemos conferir no dado documentado por A revista no Brasil (ano), das quatro milhões de brasileiras contabilizadas na década de 1870, somente 550 mil, que corresponde a menos de 14%, eram alfabetizadas.

Essa realidade incluía as mulheres pertencentes à elite, onde a disposição de investir nos estudos era reservada apenas aos filhos homens.

"O universo feminino definia-se por agulhas e platôs, como na declaração do cronista francês Charles d'Expilly, "Uma mulher já seria suficientemente alfabetizada se soubesse ler receitas de goiabas" e completa" Mais do que isso, seria perigoso".

A primeira revista feminina foi o Espelho Diamantino, que tratava de assuntos como política, literatura, belas artes, teatro e moda, teve sua estreia em 1827, escrita por um editor do sexo masculino. O editorial da primeira edição dizia que "Pretender manter as mulheres em um estado de estupidez (...) pouco acima dos animais domésticos, seria uma empresa tão injusta como prejudicial ao bem da humanidade."

As revistas femininas tornaram-se, no século XXI, o setor mais importante do mercado editorial brasileiro.



Capa da revista "O Cruzeiro" de agosto de 1959. Fonte: Museu da Moda, 2008.

Festival de Cinema Coreano agita Piracicaba em agosto

Segunda edição do evento integra a agenda oficial de aniversário da cidade

Fotos: Divulgação



O Festival de Cinema Coreano (KOFF) retorna a Piracicaba, trazendo uma celebração vibrante da cinematografia contemporânea da Coreia do Sul. E em uma data extremamente significativa: 15 de agosto, Dia da Cultura Coreana em Piracicaba, que comemora o Dia da Liberação da Coreia, em 1945 e também o Dia da Criação da República da Coreia, em 1948. A palavra Gwangbok significa "restauração da luz"; tudo a ver com a magia do cinema, a sétima arte, que transformará o palco do Teatro do Engenho em uma exibição gratuita de mais de 60 filmes, em Piracicaba e São Paulo, muitos dos quais foram destaque nos principais festivais internacionais de cinema. O evento, que vai até 18 de agosto, promete atrair entusiastas do cinema e admiradores da cultura coreana de toda a região.

O crescente interesse pela cultura sul-coreana é um fenômeno facilmente perceptível no Brasil, e isso em todas as faixas etárias e camadas sociais. A música, a estética ímpar e a produção audiovisual caíram em cheio no gosto do brasileiro, a ponto do "show da vida", O Fantástico, da Rede Globo de Televisão, ter produzido uma série de três reportagens especiais (a última indo ao ar no domingo, 4 de agosto) sobre o modo de vida sul-coreano e sua assimilação nos diversos contextos onde a cultura chega. Piracicaba, em particular, vem construindo uma história de simbiose com a influência sul-coreana, expressivamente depois que empresas da Coreia do Sul se estabeleceram na cidade.

"O KOFF está crescendo e se consolidando como um evento de grande importância, não só no estado de São Paulo, mas potencialmente em todo o Brasil e até no exterior", destaca Rubens Rewald, curador do festival. Rewald, roteirista, cineasta e professor da Universidade de São Paulo (USP), traz uma bagagem rica e diversificada ao festival. Formado em cinema e doutor em Artes pela ECA/USP, ele já recebeu vários prêmios e reconhecimentos por suas contribuições ao teatro e ao cinema. Entre seus trabalhos notáveis estão o filme "Corpo" (2007), premiado como melhor filme estrangeiro no The Method Independent Film Festival em Los Angeles, e documentários como "Esperando Telê" (2009) e "Intervenção – Amor Não quer Dizer Grande Coisa" (2017). Ele imprime sua marca de sucesso, também, nas produções "Segundo Tempo" (2019); "Jair Rodrigues – Deixa que Digam" (2023) e "#eagoraoque" (2020).

A programação do KOFF é dividida entre Mostra Não-Competitiva e Mostra Competitiva. Na Mostra Competitiva, 325 filmes inscritos da Coreia do Sul e do Brasil foram avaliados, resultando em mais de 40 filmes selecionados que competirão por prêmios em dinheiro. As categorias incluem filmes sul-coreanos de qualquer temática, filmes brasileiros sobre a Coreia do Sul ou cultura coreana, e filmes de brasileiros descendentes de sul coreanos sobre qualquer temática. A premiação especial para estudantes de cinema, que incentiva a produção de curtas-metragens sobre a Coreia do Sul, é outro destaque. E os prêmios saltam aos olhos, podendo variar de R$ 3 mil até R$ 10 mil reais.

Entre os destaques da Mostra Não-Competitiva estão filmes aclamados como "Past Lives", "Mimang", "Exhuma", "Road to Boston", "Sleep", "Spring in Seoul", "Soulmate", "Ditto", "Concrete Utopia" e "Dog Days". Esta segunda edição do KOFF, que também será realizada em São Paulo de 3 a 9 de outubro, reafirma o sucesso do festival que, em 2023, conquistou o público com uma seleção primorosa do cinema coreano.

Além das exibições de filmes, o KOFF proporcionará debates virtuais com produtores, atores e cineastas coreanos, fomentando o intercâmbio cultural e a troca de ideias sobre a indústria cinematográfica. Este conteúdo será disponibilizado no YouTube, ampliando o acesso ao conhecimento e às discussões promovidas pelo festival. Oficinas de vídeo em escolas públicas de Piracicaba também estão previstas, incentivando jovens a se interessarem pelo cinema.



A realização do KOFF conta com o patrocínio de empresas coreanas, várias delas inclusive instaladas em Piracicaba, como CJ do Brasil, Hyundai Motor Brasil, Glovis Brasil Logística e Atomy do Brasil. O apoio cultural vem do ISPAC, ACIPI e SIMESPI, enquanto a Secretaria Municipal da Ação Cultural, o Museu da Imagem e do Som, e a Prefeitura Municipal de Piracicaba oferecem apoio institucional. A realização é da Alexa Filmes, Trein Produções, Secretaria de Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo e do Ministério da Cultura.

Marcia Kling, diretora e co-curadora do festival, ressalta a importância do KOFF para o fortalecimento das relações culturais entre Brasil e Coreia do Sul. "Realizar o KOFF é uma oportunidade incrível para expandir o alcance do cinema coreano no Brasil, que vem crescendo desde o sucesso de 'Parasita'. Nosso objetivo é apresentar a cultura coreana e promover um intercâmbio cultural significativo", afirma Kling.

Em sua segunda edição, o KOFF em Piracicaba promete ser um evento marcante, oferecendo uma rica imersão na cultura e na cinematografia coreana, fortalecendo os laços culturais e inspirando novas gerações de cineastas. O evento terá segunda edição também em São Paulo, capital, e com estreia em uma data não menos significativa: 3 de outubro, Dia da Fundação, data que comemora a formação de Gojoseon, o primeiro estado coreano, em 2333 a.C. A programação completa em **www.koffko.com.br** .

Serviço

KOFF - Festival de Cinema Coreano Piracicaba

Período: 15 a 18 de agosto de 2024

Local: Teatro do Engenho Central

Endereço: Av. Doutor Maurice Allain, 454 - Parque do Engenho Central, Piracicaba, SP

Entrada: Gratuita.

Patrocinadores: CJ do Brasil, Hyundai Motor Brasil, Glovis Brasil Logística e Atomy do Brasil Apoio Cultural: ISPAC, ACIPI – Piracicaba, SIMESPI – Piracicaba e Sicoob Cocre Apoio Institucional: Secretaria Municipal da Ação Cultural, Museu da Imagem e do Som – MISP, Câmara Municipal e Prefeitura Municipal de Piracicaba Realização: Alexa Filmes, Trein Produções, Secretaria de Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo e Ministério da Cultura Produção: Image7 e Manifesta Cultura em Eventos.





Reforma do Ensino Médio: Como a nova lei afeta alunos e vestibulares?

A reforma do Novo Ensino Médio sob o ponto de vista das Instituições de Ensino Superior (IES), considerando o veto do presidente Lula à reinserção dos trechos que incluíam os itinerários flexíveis no Enem a partir de 2027.

"O novo modelo de Ensino Médio representa uma reforma significativa que promete fortalecer a formação básica dos alunos, oferecendo uma educação mais personalizada e prática, melhorando a preparação para o mercado de trabalho e para a educação superior.."

Na concepção do Executivo, essa mudança poderia comprometer a equivalência das provas, afetar a isonomia na participação dos processos seletivos e aprofundar as desigualdades de acesso ao ensino superior.

Dentre os destaques do novo texto aprovado como lei (14.945, de 2024), estão:

- 2.400 horas para disciplinas obrigatórias;
- 600 horas para disciplinas optativas;
- Disciplinas obrigatórias em todos os anos: português, inglês, artes, educação física, matemática, ciências da natureza (biologia, física, química) e ciências humanas (filosofia, geografia, história, sociologia);
- Espanhol facultativo;
- Itinerários formativos devem pertencer a uma das quatro áreas: linguagens e suas tecnologias, matemática e suas tecnologias, ciências da natureza e suas tecnologias ou ciências humanas e sociais aplicadas;
- Cada escola deve ofertar no mínimo dois itinerários (exceto aquelas que oferecem ensino técnico);
- Ensino técnico com 2.100 horas de disciplinas obrigatórias e 300 dessas horas podendo ser destinadas a conteúdos da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) relacionados à formação técnica. As demais 900 horas serão exclusivas para ensino do curso;
- Formação geral básica oferecida presencialmente, com ensino mediado por tecnologia permitido em casos excepcionais.

Foto: Banco de imagem



Professores e avaliadores das IES precisarão ser capacitados para entender as mudanças

Como isso impacta as universidades no médio e longo prazo?

"O novo modelo de Ensino Médio representa uma reforma significativa que promete fortalecer a formação básica dos alunos, oferecendo uma educação mais personalizada e prática, melhorando a preparação para o mercado de trabalho e para a educação superior. No entanto, as IES precisarão se adaptar às mudanças curriculares e de carga horária, ajustando seus processos seletivos para avaliar de forma justa e eficaz os novos conhecimentos e habilidades adquiridos pelos alunos. Essa transição exigirá planejamento, diálogo e cooperação entre as instituições de ensino básico e superior", pontua William José Ferreira.

Alguns insights relevantes, sob o ponto de vista das mudanças para IES:

- **Adaptação dos conteúdos de vestibular:** Com a ampliação da carga horária e a especificação dos componentes curriculares, as IES terão que adaptar suas provas para refletir as mudanças. Será necessário um esforço conjunto entre o Ministério da Educação (MEC) e as IES para garantir que as provas reflitam adequadamente a formação dos alunos no Ensino Médio;
- **Inclusão dos itinerários formativos:** As IES precisarão ajustar seus processos seletivos para avaliar os conhecimentos e habilidades desenvolvidos nos itinerários formativos, possivelmente criando provas específicas, testes práticos, entrevistas e análise de portfólios, ou valorizando projetos e oficinas, por exemplo;
- **Equilíbrio entre formação geral e técnica**: As IES terão que considerar a formação técnica e profissional dos candidatos, especialmente para cursos que exigem habilidades práticas, o que pode levar à introdução de provas práticas ou avaliação de portfólios;
- **Capacitação de professores e avaliadores:** Professores e avaliadores das IES precisarão ser capacitados para entender as mudanças no currículo do ensino médio e avaliar adequadamente os novos conteúdos e habilidades dos alunos.

SRA. CATARINA DE FATIMA BEGO DE OLIVEIRA, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era viúva do Sr. Darci Marques de Oliveira. Era filha do Sr. Joaquim Bego e da Sra. Lourdes Rocha Bego, falecidos. Deixa a filha: Gisele Aparecida de Oliveira Sanches casada com Silvio Sanches. Deixa os netos Gabriel, Isabelly e Gabrielly. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp as 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala A , seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ARACY ROSOLEN SCOTTON, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casada com o Sr. Jose Euzelio Scotton. Era filha do Sr. Victorio Rosolen e da Sra. Catharina Della Coletta, falecidos.Deixa as filhas: Mara Ligia Scoton de Carvalho viuva de Luis Fernando Pereira de Carvalho, Marilene Scotton Degasperi viúva. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp as 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Ipeuna, seguindo para o Cemitério Municipal de Ipeuna. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. EVA APARECIDA ERLLER DI LENARDO, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era viúva do Sr. Italico Di Lenardo. Era filha do Sr. Antonio Maria Erller e da Sra. Maria Luiza Schiavon Erller, falecidos. Deixa a filha: Ivanilda Leni Di Lenardo, neto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala A , seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RUDNEI PORFIRIO DE LIMA, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 56 anos de idade e era filho dos finados Sr. Vladimir de Lima e da Sra. Tereza Anastacio Ananias de Lima. Deixou os filhos: Alex Porfirio de Lima casado com Camila Claudino; Mariana Gomes casada com Felipe Di Bene. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 08, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO DE PADUA E SILVA, Faleceu dia 04pp na cidade de São Pedro, aos 84 anos de idade e era casado com a Sra. Leonor Sanches. Era filho do Sr. Américo de Freitas e Silva e da Sra. Odete Carneiro Mancio e Silva, falecidos. Deixa os filhos: Odete Sanches e Silva, Roberto Sanches e Silva casado com Renata, Alessandra Sanches Berger casada com Gustavo Berger. Deixa netos, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 07, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA MARLENE DE OLIVEIRA, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 55 anos de idade e era filha do Sr. Benedito Rodrigues de Oliveira e da Sra. Theresinha de Jesus Schott Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Maicon de Oliveira (falecido), Lucas de Oliveira Fernandes, Meiriele de Oliveira Fernandes, Mirele de Oliveira Fernandes, Michele de Oliveira (falecida). Deixa 01 neto, irmãs, cunhados, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório de Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DANIEL CANDIDO DE BARROS - Faleceu dia05pp na cidade de Piracicaba, aos 46 anos de idade e era filho do Sr. Joaquim Alves de Barros (falecido) e da Sra. Ana Antonia Candido. Deixa os filhos: Lucas Daniel de Souza Barros e Pedro de Souza Barros. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARLI DE FATIMA BAPTISTA DECHEN – Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 69 anos de idade e era casada com o Sr. Romário Luiz Dechen. Era filha do Sr. Jose Baptista e da Sra. Irene Grigolle Baptista, falecidos. Deixa as filhas: Elaine de Fatima Dechen Iatarola casada com Antonio Valdir Iatarola Junior e Daniela Cristina Dechen Fornazzaro casada com Anderson Rogerio Fornazzaro. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM – ADRIELE VITORIA DEL TIO DE JESUS, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 19 anos de idade. Era filha do Sr. Ronaldo Batista de Jesus e da Sra. Adriana Aparecida Del Tio. Deixa o filho: Pietro Miguel, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 10:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Charqueada, seguindo para o Cemitério Municipal da Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. HILARIO ANHOLETO, Faleceu no dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria das Graças Bottene Anholeto. Era filho do Sr. Jose Anholeto e da Sra. Leonor de Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Fernanda Cristina Anholeto Pinedo casada com Celso Pinedo e Daniel Fernando Anholeto (falecido). Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. CLEUSA TERTO DA SILVA, Faleceu dia 05pp na cidade de Iracemápolis, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio Gomes da Silva. Era filha do Sr. João Terto e da Sra. Maria do Carmo, falecidos. Deixa os filhos: Luiz Gomes da Silva, Lenir Gomes da Silva Schaerrer, Ademir Gomes da Silva, Angela Gomes Damacena, Rosangela Gomes dos Santos, Elza Maria da Silva Almeida, Nadia Gomes da Silva, Josiel Gomes da Silva, Sonia Gomes da Silva e Marcos Gomes da Silva. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Iracemápolis, seguindo para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ ADAILTON PEREIRA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 52 anos de idade. Era filho do Sr. José Pereira e da Sra. Joana Luzia Pereira, falecida. Deixa irmãos, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala A, seguindo para o Cemitério Municipal deVila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. CLEONICE SCARABELLO DE OLIVEIRA DORTA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Hélio de Oliveira Dorta, era filha dos finados Sr. Luiz Scarabello e da Sra. Maria Thereza de Jesus. Deixou os filhos: José Tadeu Pinto casado com Marli de Oliveira Pinto; Sandra Aparecida Pinto Pissinato casada com Rodenildo Pissinato; Adriana de Fatima Pinto Dionisio casada com Paulo Dionisio. Deixa ainda netos, bisnetos, tataraneta e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MATILDE BATISTA FORTE, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era viúva do Sr. Aroldo Forte, era filha dos finados Sr. Celestino Batista Queiroz e da Sra. Maria Antonia Batista. Deixou os filhos: Valeria Aparecida Forte; Lizandra Maria Forte Bonfim; Alessandro Forte, já falecido. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu corpo foi transladado em auto fúnebre para a cidade de Santo Anastácio-SP e seu sepultamento deu-se dia 07pp as 09:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Santo Anastácio -SP. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. WANDERLEY LUIZ RIGHETO, Faleceu dia 05pp na cidade de Botucatu, aos 75 anos de idade era casado com a Sra. Maria Fatima Liccer Righeto, era filho dos finados Sr. Joaquim Righeto e da Sra. Maura Cassola Righeto. Deixou o filho: Rodrigo Luis Righeto. Deixa ainda 01 neta e demais familiares. O seu corpo foi transladado em auto fúnebre para a cidade de Torrinha e seu sepultamento deu-se dia 06pp as 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Torrinha. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ AURELIO SOARES DA SILVA, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade era filho do finado Sr. Aurélio Soares da Silva e da Sra. Benedicta Camargo Soares. Deixa ainda demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade sala-07, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ROGERIO HENRIQUE BRANCATTI, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 58 anos de idade e era filho do Sr. Paulo Brancatti, falecido e da Sra. Maria Apparecida Danelon Brancatti. Deixa o filho: Felipe Brancatti. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 04 , seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOSE DARIO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Eliza Casarim Dario. Era filho do Sr. André Dario e da Sra. Amabile Maria Favoretto, falecidos. Deixa as filhas: Andreia Casarim Dario, Erika Casarim Dario, Karen Casarim Dario, Mariana Casarim Dario. Deixa genros, netos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 06pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba – Sala Diamante das 14:00 as 19:00 horas, onde também houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. CELIA BASSI ARTHUR, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. Manoel Arthur. Era filha do Sr. João Bassi e da Sra. Amabile Bassi, falecidos. Deixa os filhos: Ivania Aparecida Arthur e Sergio Arthur casado com Ivanildes de Mello Arthur. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição – Sala "C", seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA APARECIDA PEDROSA, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era viúva do Sr. Jose Fernando de Vasconcelos Pedrosa. Era filha da Sra. Maria Cosme Soares, falecida. Deixa os filhos: Hosana Maria Pedrosa Ferreira casada com Antonio Severino Ferreira, Fernando de Vasconcelos Pedrosa casado com Maria Joselia Farias, Flavio de Vasconcelos Pedrosa casado com Gina Maria Alves Pedrosa e Fabio de Vasconcelos Pedrosa. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. ADÃO MANOEL DE ALMEIDA, Faleceu dia 07pp na cidade de Rio das Pedras, aos 77 anos de idade. Era filho do Sr. Lazaro Alegre de Almeida e da Sra. Andrelina da Conceição Almeida, falecidos. Deixa os filhos: Marta Aparecida Costa casada com Wilson Luiz Gozer, Edson Manoel de Almeida casado com Mislene Pallu, Eliana Karina de Almeida, Elaine Karina de Almeida casada com Gilmar Aparecido Gozer, Edna Sabrina Costa, Erika Sabrina de Almeida casada com Leandro Cardoso da Luz, Eduardo Luiz Costa casado com Rosangela Muller Costa e Emilenio de Almeida. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Pereiras. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. MARIA APPARECIDA COSTA RIQUENA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era viúva do Sr. Pedro Riquena. Era filha do Sr. João Costa e da Sra. Georgina Sacilotto, falecidos. Deixa os filhos: Pedro Roni Riquena casado com Ligia Candido Braz, João Antonio Riquena casado com Ana Maria Rodrigues Riquena e Erika Aparecida Riquena Carletti viúva de Luiz Alysson Carletti. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. MARCO ANTONIO LOMBARDI, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 57 anos de idade e era filho dos finados Sr. Julio Lombardi e da Sra. Theresinha Bastos Lombardi. Deixou o irmão: Julio Antonio Lombardi. Deixa ainda demais familiares. O seu velório ocorreu dia 08pp das 10hs ás 11hs no Crematório Memorial Metropolitano de Piracicaba sala Diamante, onde posteriormente será Cremado. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. MARCIO TAKESHI SUENAGA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 51 anos de idade e era filho dos finados Sr. Saburo Suenaga e da Sra. Yoko Suenaga. Deixa a irmã: Marcia Keiko Suenaga. Deixa ainda demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia08pp as 10:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende sala-03, seguindo para o Cemitério Municipal de vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM – VICTOR DEIVID ALVES DOS SANTOS, Faleceu dia 07pp a cidade de Piracicaba, aos 31 anos de idade e era filho do Sr. Benedito José dos Santos, falecido e da Sra. Maria de Fatima Alves Peixoto. Deixa as filhas: Giovana Manoela Alves da Silva Santos, Eduarda Vitoria da Silva Santos, Eloa Alves da Silva Santos, Heloisa Alves da Silva Santos. Deixa 03 irmãos, cunhados, cunhadas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. LEIDAIANA BRITO DOS SANTOS, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 35 anos de idade. Era filha do Sr. Mauricio Francisco Santos e da Sra. Enedina Brito dos Santos, falecida. Deixa os filhos: Natalia Santos Brito, Ana Clara Brito Gonçalves, Richardeson Brito dos Santos, Raissa Brito dos Santos. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOMAR RAMIRO SEGATTI, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade e era casado com a Sra. Marina Garcia Segatti. Era filho do Sr. Luiz David Segatti e da Sra. Irene Altafim Segatti, falecidos. Deixa os filhos: Luciana Segatti Gevartosky casada com Heitor Gevartosky Filho, Fabiana Segatti casada com Fabio Forli, Giovana Segatti, falecida, Luiz David Segatti Neto casado com Cristina Isabel Eugenio Dias. Deixa netos, bisneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

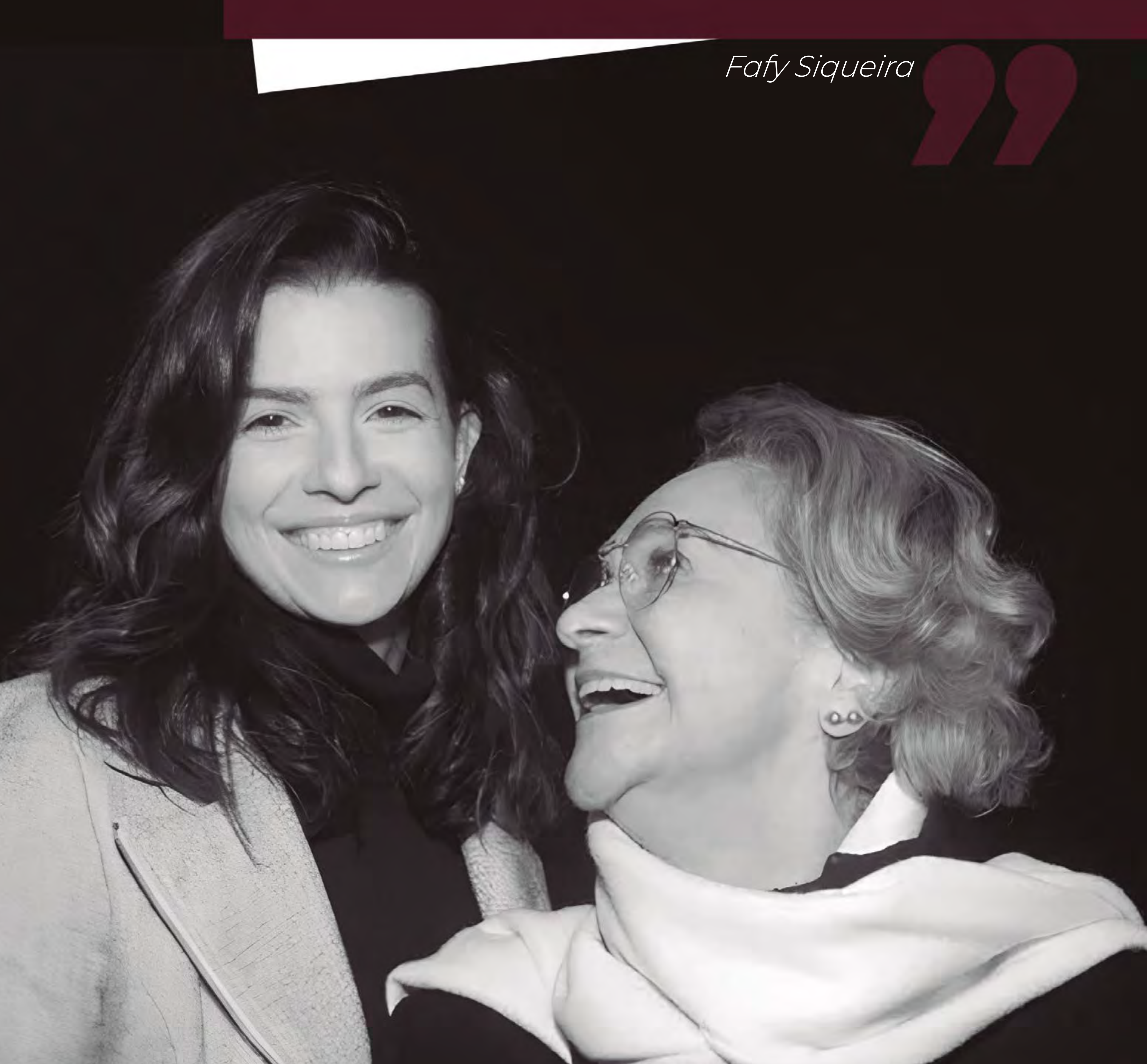


REVISTA
Us
11de agosto de 2024
Fafy Siqueira
Sem papas na língua, a dama do humor brasileiro fala sobre tudo com a *PiraCult*
Divulgação
Estética
Endolaser: nova febre para o tratamento da papada
Filhos
Fimose feminina existe e requer atenção de pais e pediatras
Vida Saudável
Por que emagrecer é tão difícil?
Saúde
As células de defesa e o desenvolvimento de tumores

Nathalia Felippe

> Quem quiser gostar de mim, gosta. Quem não quiser, não gosta. Eu faço o que sempre fiz desde que comecei a minha carreira

Fafy Siqueira







Fafy Siqueira

Franca. Sem papas na língua e direto ao ponto. Quem quer entrevistar Fafy Siqueira não deve esperar nada menos que isso. As palavras saem como lhe vêm à mente; sem censura. A artistas de múltiplas faces e habilidades carrega consigo um tanto de Dercy Gonçalves e Ronald Golias, suas imitações mais emblemáticas. Mas seu talento não se limita ao humor. Desliza com maestria pela música, o teatro, o cinema... Dispensa o termo "melhor idade", critica os autores que não escrevem papéis para atrizes mais velhas e não está nem aí para a ameaça do etarismo. Assume orgulhosa o relacionamento com a não menos talentosa Fernanda Lorenzoni, 35 anos mais nova; e não economiza no vocabulário para rebater quem a critica. Por isso uma entrevista com tantos asterísticos, para os olhos mais castos...

Você tem uma presença bastante efetiva nas redes sociais, e tem levantado discussões importantes, como o etarismo, por exemplo. Fora do virtual, como você tem lidado com essa questão de ser uma artista na melhor idade em um mundo onde os influencers são de certa forma supervalorizados? Essa coisa do etarismo, para mim, em relação à minha arte, ao meu trabalho, o que eu culpo (e o que eu fico triste) são com os autores, porque eles não estão escrevendo papéis na televisão para nós, da terceira idade. "Melhor" idade, eu acho péssimo esse adjetivo, tá? Porque não é a melhor idade. É a melhor idade quando você faz 30 anos. 30 anos é do c*ralho. Até os 40, é legal. Aos 50 já, começa a ter que usar óculos, já começam a sentir dor no joelho... essas coisas. Então, a melhor idade é 30 anos. Isso aí eu acho que é um adjetivo que não existe. Eu estou na terceira idade. Quem tem que se preocupar com essa coisa de influencers é quem é jovem. Porque, graças a Deus, no teatro e no cinema, existem muitos papéis para mães e para avós. Por exemplo, esses últimos dois anos, eu fiz cinco filmes. Eu fui mãe do Rafael Portugal, eu fui mãe do Rafael Cortes, eu fui tia do Marco Luque... Eu fiz filmes que sempre tem uma avó ou uma mãe mais velha. Acabei de fazer um que eu sou sogra, "A Sogra Perfeita". E eu sou a sogra perfeita. Eu sou a antagonista de um filme que é protagonizado pela Cacau Protásio e pela Evelyn Castro. No teatro também, eu não paro de fazer teatro. O problema é a televisão. A televisão, realmente, está deixando de convidar as pessoas jovens, talentosas, para fazerem personagens bons; para chamar os influencers. Então, para mim, (e eu agora vou usar as palavras da Suzana Vieira), eu estou cagando e andando para eles. Eu não me importo com eles para nada, porque eles não me afetam em nada, entendeu? Sabe quem é influência para mim? A Derci Gonçalves é influência para mim. Isso é uma influência, sabe? A Suzana Vieira é uma influência. O Caetano Veloso é uma influência, entendeu? O Roberto Carlos é uma influência, entendeu? Até as pessoas mais jovens, os mais jovens que estão aí. A Isa! P*rra, a Isa é uma influência, entendeu? Então, para mim, não está me afetando em nada, não. Já tentaram, inclusive, me afetar; quando assumi o meu relacionamento com a Fernanda Lorenzoni, que é 35 anos mais jovem que eu. A primeira vez que eu falei isso, eu recebi 8 mil cliques. Cinco me sacanearam. Cinco, mano! Você acha que eu vou dar confiança para cinco imbecis, que não tem p*rra nenhuma? Se for homem, é porque tem o p*u pequeno; se for mulher, é porque não é bem c*mida, entendeu? Então isso aí não está me afetando. Graças a Deus, o etarismo não está me afetando. Acho que as pessoas têm um pouco de respeito comigo; ou talvez medo, não sei.

Uma artista de muitas faces e fases. Sua carreira abrange comédia, atuação, direção, produção e música! Como você equilibra esses diferentes aspectos e qual deles mais desafia e satisfaz você? Eu vou te confessar que a música é a minha grande cachaça. Se eu fosse uma compositora que morasse nos Estados Unidos ou na Europa, eu ia ser muito rica com a música, porque eu já gravei com as seguintes pessoas. Eu já gravei duas músicas com a Xuxa Meneghel, inclusive uma foi dos grandes sucessos da Xuxa, que eu compus junto com a Sarah Benchimol. "Marquei um X, um X, um X no seu coração..." A gente fez essa música pra Xuxa. E foi um sucesso internacional! Então, a música é a minha cachaça. Eu já gravei isso com a Xuxa, já gravei música com a Sandra Sá, já gravei música com a Joana, já gravei música com o Renato Aragão, com o Tony Tornado, com o Ângela

Maria, um pessoal mais da antiga… Eu vi começando a Maria Creuza; pessoas assim, da música brasileira. P*rra, Sandy & Júnior! Eu já gravei com Sandy & Júnior, entendeu? Mas não é o que me mantém. O que me mantém, e o que me fez ser uma pessoa, graças a Deus, que vivo com muito conforto, é a minha carreira de atriz. É o teatro que me faz, que me acendeu uma luz, assim, grande, sabe? Então, por exemplo, eu gosto muito de música. Eu acabei, como eu te falava, de compor uma canção que vai ser gravada pela Sandra Sá e pelo Xande de Pilares. É uma música que se chama "Respeita Meu Cabelo", porque eu sou uma branca completamente preta por dentro, entendeu? Eu sou, assim, bem preta por dentro, sabe? Então, eu fiz essa música, e eles vão gravar. E, assim, eu gosto, é a minha cachaça! É a minha cachaça, porque realmente é o que eu gosto de fazer. Mas o teatro e a representação, porque eu estou inserida bastante no cinema, como eu te falei, eu tenho feito muito cinema. Ah, tem um outro filme que eu acabei de fazer também, que se chama "I Love Quarantine", que eu sou a única pessoa que fala português no filme. É um elenco americano. Então, tem sido muito bom para mim, tem sido legal. Eu divido bem, uma hora eu faço uma coisa, outra hora eu faço outra. Então, eu consigo dividir bem isso, sabe? O musical, por exemplo, o teatro que eu faço, o teatro que eu falo para você que eu faço o tempo todo, é um teatro musical. Eu sou uma atriz do teatro musical. Já fiz coisas assim, muito poucas, que não fosse só um teatro musical. Acabei agora mesmo de fazer uma peça com o Miguel Falabella, com um elenco de 50 pessoas, chamada "Kiss Me, Kate"; uma peça da Broadway, com a direção do Claudio Botelho e do Charles Miller. Vou fazer agora, 6 de setembro; eu estreio um outro musical off-Broadway, que se chama "Forever Young", com a direção do Jarbas Homem de Mello. Então, assim, eu consigo equilibrar tudo. A minha carreira de atriz, ela me alimenta muito com isso, sabe? Com os musicais. E aí a gente vai levando. Agora, eu tenho uma coisa assim, uma novidade para te falar. Eu acabei de ser convidada para fazer um Dostoiévski. Dostoiévski é a coisa mais clássica, e eu digo mais de cabeça, do teatro do mundo! Então, eu vou aceitar, porque tem uma coisa que é o que eu mais gosto. Se você perguntar para mim, "o que você mais gosta na sua carreira de atriz", eu vou te falar. O que eu mais gosto na minha carreira de atriz é fazer rir, fazer rir, fazer rir! E aí virar uma chavinha e fazer as pessoas se emocionarem ao ponto de chorarem. Eu adoro fazer isso! Eu adoro fazer isso, sabe? Eu faço isso no filme que eu fiz com o Rafael Cortez. Eu faço isso no Dercy de verdade, aquela minissérie que eu fiz da TV Globo. Eu faço isso em alguns espetáculos meus. Eu gosto muito disso. Modéstia à parte, eu sei que eu sei fazer você chorar e se emocionar. Eu faria uma peça só assim, séria. Mas não é o que eu gosto de fazer, sabe? Não é a minha missão. Eu vou dizer para você: o humor é a minha missão! Aliás, vai ser lançada até uma série de camisetas minhas, com frases minhas, e uma delas diz: "O humor é a minha religião". Então, assim, eu estudo o humor desde que eu resolvi me tornar uma atriz. E os musicais. Aí, a gente vai equalizando tudo.

Você protagonizou e viu páginas importantes do humor brasileiro. O que você acha que mudou no humor nacional desde que você começou sua carreira, e como você adapta seu estilo para continuar relevante diante das novas gerações? Eu acho que o humor está mais esculhambado, sabe? O humor era mais elegante, não é? Porque não é o fato de ser humor que não tem que não ser elegante. A frase é elegante para quê? "Mas a Dercy falava um monte de palavrão". É diferente. Palavrão é o ápice de uma… Sei lá, de um sentimento. Você explode no palavrão. E, gente, hoje em dia eu tenho vergonha das letras dos funks brasileiros. Eu tenho vergonha, por Deus do céu. Então, o humor deixou de ser elegante. Ele virou meio escroto. Ele deixou de ser elegante. É muito importante que se entenda essa diferença. Não é que nunca tenha se falado uma sacanagem no humor antigo. Não. Se fala. Claro que falava, gente! Agildo Ribeiro ou Paulo Silvino: "Ai, como era grande"! Mas tem um esconderijo. A gente dava a possibilidade do cara levar na cabeça dele aquela sacanagem. Hoje em dia, não. Hoje em dia é fácil, né? Não se bota as pessoas para pensar. Eu não adapto nada. Eu não adapto o que eu sou e as minhas raízes para o humor de agora. Quem quiser gostar de mim, gosta. Quem não quiser, não gosta. Então, eu faço o que eu sempre fiz desde que comecei a minha carreira de humor. Eu comecei com 30 anos, mano, em 84. Então, eu não sou aquela pessoa que lutou pelo humor para ser uma atriz. Não, não. Eu comecei a minha carreira em 84 já vingando no humor. Então, por isso que eu acho que é uma missão espiritual. O humor em mim é espiritual. Eu continuo a mesma coisa. Continuo fazendo a mesma coisa. Graças a Deus, eu sou respeitada. Eu recebi um título que eu adoro. Muitas pessoas vivem dando títulos para as pessoas, não é? "Ah, não sei o que do humor", "a deusa do humor", "a rainha do humor"… Não, a rainha do humor, não! A rainha do humor, a rainha do Brasil, é a Dercy Gonçalves. Aí, o Bruno Cavalcante, que é um colega seu, me dedicou um título que eu adoro. Ele falou, "Fafy Siqueira, a dama do humor brasileiro". Eu adorei isso! Eu adorei! Primeiro, porque eu sou a mais velha de todas, mesmo. E segundo, porque eu batalho por isso. Eu batalho por um humor elegante. E quem quiser fazer comigo, faz. E eu fico muito feliz que eu me dou muito bem com toda essa garotada. Eu tenho muitos fãs jovens que eu herdei dos pais e dos avós. Dos pais, porque eu trabalhei em vários filmes com Renato Aragão e fiz vários trabalhos com a Xuxa. E todos os pais são meus baixinhos. E os avós, porque eu herdei da "Escolinha do Raimundo", da "A Praça é Nossa". "Minha avó te adora, minha avó…" Então, é assim que eu lido. Eu continuo sendo o que eu sou.

Olhando para sua trajetória, qual você considera seu maior impacto na indústria do entretenimento e o legado que deseja deixar? Olha, eu fiz bastante coisas que me deram um reconhecimento, sabe? Eu recebi muitos prêmios, eu sempre fui muito respeitada, respeitada pelos deuses, não

é? Eu fiz uma novela com a Fernanda Montenegro, em 1997, e, nossa, eu era filha dela, né? Eu era filha dela, a novela se chamava "Zazá". A gente ficou um ano gravando a novela, e teve muito sucesso. E, no final, ela me deu um presentinho e um bilhete, dizendo para mim que eu era uma comediante que tinha talento e loucura, foram as palavras que... Manuscrito, o bilhete; manuscrito, cara! Então, isso, para mim, foi um reconhecimento. Foi um reconhecimento quando a Dercy também foi ver uma peça, meu primeiro musical, que se chamava "As Noviças Rebeldes", direção do Wolf Maia; e ela mandou também manuscrito para mim, (eu tenho tudo isso, né?)o bilhete dizendo: "até que, enfim, apareceu uma mulher engraçada no pedaço". Isso, para mim, é um reconhecimento. Eu acho que o meu maior desafio na televisão foi essa minissérie, da Dercy. Ali eu mostrei tudo que eu queria para dar continuidade para essa mulher, que eu te falo, que é a maior influência mesmo. Muita gente não sabia das coisas que ela tinha passado, né? Então, para mim, vou te falar qual foi a dificuldade. Eu sou imitadora, né? Eu sou uma imitadora. Eu nunca imitei a Dercy, porque eu nunca me interessei por esse lado da Dercy. Engraçado, né? Meus influenciadores até então eram Ronald Golias e Chico Anysio. Eram as pessoas que eu imitava e que eu queria fazer. Mas eu sou uma imitadora. Então, me chamaram para fazer a Dercy porque ela me escolheu. A Maria Adelaide Amaral, que era a autora, me escolheu. O Jorge Fernando me chamou em uma conversa e falou "Olha, eles escolheram você. Eu sei que você é uma grande imitadora. Acho que você é a mãe da imitação, né? Então, Fafy, cuidado". Eu disse: "não, está bom, deixa comigo". Maria Adelaide foi maravilhosa comigo. Me levou para conversar com todas as pessoas que tinham vivido a época da Dercy com a Dercy. E eu estudei muito, muito. Quando eu não estava debaixo do chuveiro, ou eu não estava no palco trabalhando, fazendo outro trabalho, eu estava com um fone no ouvido e um computador na minha frente, com tudo da Dercy. Porque nessa época havia uns CDs com as coisas da Dercy. O Boni me emprestou também algumas coisas, um CD que ele mandou fazer para ela. Eu respirava a Dercy o tempo inteiro. Então, foi assim. Fui reconhecida, graças a Deus. Até a prêmios internacionais a minissérie concorreu. Então, esse eu acho que foi o meu maior legado na TV, como atriz. E acho que no teatro, cara, todos os musicais que eu fiz, eu fiz os musicais que realmente me deixaram muito feliz. Esse musical, "As Noviças Rebeldes", eu fiquei conhecida por um grande diretor, talvez não, acho que o maior diretor do musical brasileiro, que quando eu tinha 18 anos, foi lá me ver. E disse para a mãe dele, "onde eu vou trabalhar com essa mulher?", que foi o Claudio Botelho. E acho que, graças a Deus, eu fiz um nome dentro do musical brasileiro. E isso me dá muito prazer.

Vamos falar de "Forever Young". Você está vivendo nos palcos um papel que é o sonho de muitas atrizes: a enfermeira que administra esse asilo de artistas muito loucos. Qual é o sabor de fazer parte dessa produção? Você terminou a sua pergunta dizendo "qual é o sabor de fazer parte dessa produção", então eu vou te falar qual é o sabor. Orgasmo! É um orgasmo fazer esse personagem! Eu adorei trabalhar com Miguel Briamonte, porque ele é o diretor de elenco, e ele foi muito criativo comigo. É uma peça estrangeira, que não mandavam a partitura. A partitura nunca chegava, e eu não tenho quase texto, eu canto o tempo inteiro na peça. O tempo inteiro eu canto sacanagens, sacaneando eles, sacaneando os velhinhos... Não chegava a partitura, só tinha a letra. Eu sentei com o Briamonte, e falei: "Briamonte, eu sou compositora, vamos compor"? A gente chegava duas horas antes do ensaio, e eu fazia a coisa que mais eu amo fazer, que é compor. Compor é o meu link maior com Deus. Quando eu acabo de compor uma canção, eu me sinto um deus, entendeu? Fazer música pra mim, é isso. E aí, cara, foi assim uma beleza, lidando com um elenco soberbo, né? O melhor do musical brasileiro, né? Paula Capovilla, a "Evita", Saulo Vasconcelos, "O Fantasma da Ópera"... Olha isso, gente! Os meninos todos que fizeram "A Bela e a Fera", "Les Misérables", "Tarsila"... A nata da nata do musical. Aprendi muito com eles. E o Carmo Dalla Vecchia, que é um príncipe encantado, e que, para os pontos de todos, está muito bem cantando, muito bem fazendo humor, toca guitarra. A direção do Jarbas Homem de Mello, que é um homem muito elegante. Eu gosto muito dessa palavra, "elegante", e eu gosto de atitudes elegantes.



Pra fechar, a pergunta que é lugar comum e que provavelmente você já respondeu dezenas de vezes, mas que não se pode deixar de fazer a um ícone com a sua história: que conselhos você dá para jovens artistas que estão começando no mundo da comédia e do entretenimento hoje em dia?

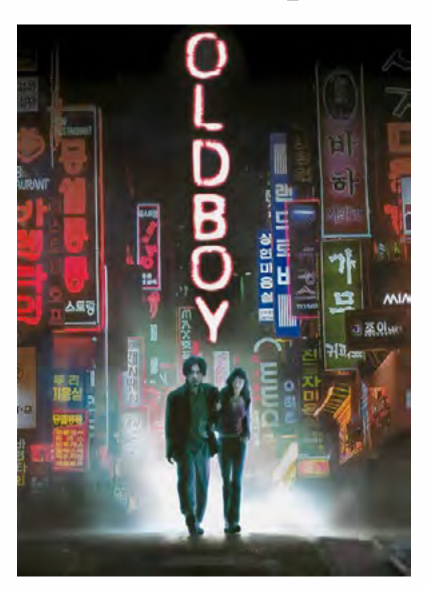
Olha, eu já respondo isso há trinta anos. É engraçado, porque, cada hora é uma hora, né? A gente tá vivendo em um mundo diferente. Então, assim: eu vou falar como se, talvez, eu fosse jovem hoje em dia, cara, eu não ia perder a minha essência. Não perca a sua essência. Não se deixe levar por coisas baratas. "Ah, fulano tá fazendo aquilo, então eu vou fazer"... Não precisa! Sabe porque? Porque o que é ruim, meu irmão, vai passar. Primeiro você vai ter que ter "um saco de filó" pra você seguir a carreira de artista. É fácil? Não é fácil, é difícil pra caramba. É difícil você se manter. É fácil você chegar ao sucesso, e tal, mas você se manter é o mais difícil. Então, aprenda. Aprenda! Não faça com os outros o que você não quer que façam com você, porque volta. Reze, ore, faça o que você quiser pra você ter paciência pra "engolir sapo", porque tem que engolir sapo. Às vezes a gente sabe muito mais do que as pessoas que estão mandando na gente, mas tem que ser... Tem essa coisa do "ah, não desista dos seus sonhos". Olha, é isso; porque, a vida segue. Vai lá! Vai, vai, vai, vai! Melhor você não se arrepender de não ter tentado, do que você talvez se frustra porque você tentou e não conseguiu. Eu vi isso acontecer. Eu vi gente que começou comigo, até agora mesmo, que desistiu da parada e ficou frustrado. Se viu arrependido de não ter tentado e agora tá tarde. "Ah, nunca é tarde pra começar"... Mais ou menos... Depende do que você vai começar. Se você quiser ser um sapateador, meu irmão, tu não vai começar com 60 anos de idade. Então, tudo na vida, meus meninos, depende. Tudo depende. O que você tem que ter é paciência, e fé, e força de vontade; pra ver se você vai conseguir chegar lá. ■

Para todos os gostos

Festival de Cinema Coreano marca ponto pela diversidade


























Quando se fala em cinema fora do contexto de Hollywood, muita gente pode (equivocadamente) achar que as produções são modestas, discretas, produzidas com poucos recursos ou mesmo mal feitas. Mas há movimentos de produção que desmentem qualquer suposição dessa natureza, haja visto, por exemplo, o fenômeno do cinema indiano, que tem a sua Bollywood; ou ainda, a onda de produções turcas que vem inundando o streaming e os canais a cabo. Cinema coreano, então, pra maioria das pessoas, talvez seja apenas "Parasita", a grata surpresa estrangeira que arrebatou 8 estatuetas do Oscar e atraiu os holofotes para a Coreia do Sul, que exporta muito mais do que tecnologia e grupos de k-pop. Prova maior disso é o KOFF - Festival de Cinema Coreano, que chega à sua segunda edição com maratona de exibições em Piracicaba, agora em agosto, e em São Paulo, no mês de outubro. Curador da mostra, o cineasta Rubens Rewald conversou com a coluna e revelou um detalhe do que pode explicar o verdadeiro boom de produções sul-coreanas extremamente bem produzidas e com uma diversidade temática para agradar a todos os gostos, como se vê nos cartazes que ilustram essa página. Segundo ele, o alto investimento do governo sul-coreano em educação chegou ao ponto de se enviar jovens, em massa, para estudar cinema no Estados Unidos. E quem duvida, pode atestar a validade da hipótese prestigiando o KOFF de 15 a 18 de agosto, no Engenho Central. Aos leitores que se permitirem pensar fora da caixinha e além dos enlatados made in USA, tem muitos detalhes a mais no QRCode que leva ao site do evento. Os ingressos são gratuitos, e eu já garanti os meus! Vamos?



Endolaser: nova febre para o tratamento da papada

O endolaser oferece uma solução eficaz e menos invasiva para o acúmulo de gordura na região abaixo do queixo

> *"Naqueles pacientes onde, por exemplo, o principal componente da papada é a gordura mais profunda (Sub-Platismal), o Endolaser não é a melhor opção"*

O endolaser está se destacando como a grande tendência no tratamento da papada no Brasil. Este procedimento minimamente invasivo oferece uma solução eficaz para a redução de gordura na região abaixo do queixo, proporcionando resultados rápidos e uma recuperação tranquila.

Há muitos anos, os brasileiros vêm buscando por procedimentos que melhorem o contorno facial. Nos últimos meses, uma nova tendência surgiu com força nessa área: os pescoços mais definidos, com contornos bem-marcados, livres de gordura localizada. Com isso, o Endolaser virou o novo queridinho das clínicas de Dermatologia e de Cirurgia Plástica. Feito no consultório médico, praticamente indolor, sem a necessidade de anestesia geral e com um pós-operatório bem tranquilo, o Endolaser proporciona uma recuperação menos dolorosa, com menos tempo de inatividade em comparação com outros métodos já utilizados há mais tempo.

Segundo Daniel Nunes, Cirurgião Plástico, o Endolaser "é basicamente a inserção de uma ponteira de laser na papada da paciente, para dissolver a gordura ali depositada. A gordura emulsificada com a técnica é aspirada de forma bem fácil e muito segura." Segundo ele, "a paciente sai da clínica com um pequeno curativo, podendo voltar rapidamente às suas atividades habituais".

Segundo a dermatologista de São Paulo Talita Pompermaier, uma das pioneiras na técnica no Brasil, o Endolaser veio para ficar. "O Endolaser vem revolucionando a forma como abordamos aquelas gordurinhas da papada que tanto incomodam minhas pacientes" pontua a especialista. "Os resultados de retração de pele e definição cervical são incríveis", continua Talita.

O endolaser, quando comparado às alternativas não-cirúrgicas, oferece resultados impressionantes. Segundo Talita "alternativas excelentes como o Ultrassom-microfocado e a Radiofrequência microagulhas, que também são muito utilizados no Instituto Pompermaier, entregam resultados muitas vezes inferiores quando comparados com o Endolaser".

O cirurgião plástico Daniel Nunes, complementa que o Endolaser também tem vantagens quando comparado com procedimentos cirúrgicos: "quando pensamos em alternativas cirúrgicas, como a lipoaspiração da papada e o Bodytite, por exemplo, o Endolaser também ganha força, pois pode ser realizado fora do ambiente hospitalar, em um procedimento menos agressivo e de rápida recuperação". Daniel ainda pontua que, caso necessário, o Endolaser pode ser facilmente repetido, sempre em caráter ambulatorial e com índices baixíssimos de complicações.

Tanto Talita Pompermaier quanto Daniel Nunes concordam que a técnica é excelente quando bem indicada. Segundo eles, o Endolaser é um método que é particularmente eficaz em pacientes com pele jovem, com a derme de boa qualidade e com excesso de gordura nas camadas mais superficiais do pescoço. "Para esses casos, o Endolaser é sensacional", enfatiza Talita. Daniel Nunes apenas ressalta que o Endolaser não é a solução para todos os casos: "Naqueles pacientes onde, por exemplo, o principal componente da papada é a gordura mais profunda (Sub-Platismal), o Endolaser não é a melhor opção".

Segundo o Cirurgião Plástico, para esses casos a melhor opção seria o Necklift. "Por isso sempre ressaltamos a importância de uma consulta médica especializada, pois só ali saberemos qual o melhor procedimento para cada paciente", enfatiza Daniel Nunes.

A eficácia do endolaser é comprovada por estudos clínicos e pela experiência de profissionais da área, que relatam pacientes cada vez mais satisfeitos. Pacientes frequentemente observam uma melhora notável no contorno do rosto e na redução da papada, evidenciando o impacto positivo do tratamento.

Foto: banco de Imagem

O endolaser se posiciona como uma inovação significativa na estética facial

A avaliação personalizada é essencial para determinar a melhor opção de tratamento para cada paciente. Consultas detalhadas e análises clínicas são fundamentais para garantir que o endolaser seja a escolha apropriada, considerando a quantidade de gordura a ser removida e a elasticidade da pele.

Daniel Nunes reforça a importância de uma abordagem individualizada para assegurar resultados ideais e evitar possíveis complicações.

O endolaser se posiciona como uma inovação significativa na estética facial, que - apesar de ainda ser pouco conhecido do público em geral, por ser muito novo no Brasil - tem resultados que vem chamando atenção; as expectativas são que a procura pela técnica só aumente nos próximos meses.

Cores, Texturas e Estilos

O apartamento, assinado por Camila Palladino, tem como elementos principais ambientes integrados que transmitem a sensação de amplitude e a elegância na mescla das cores, texturas e estilos.

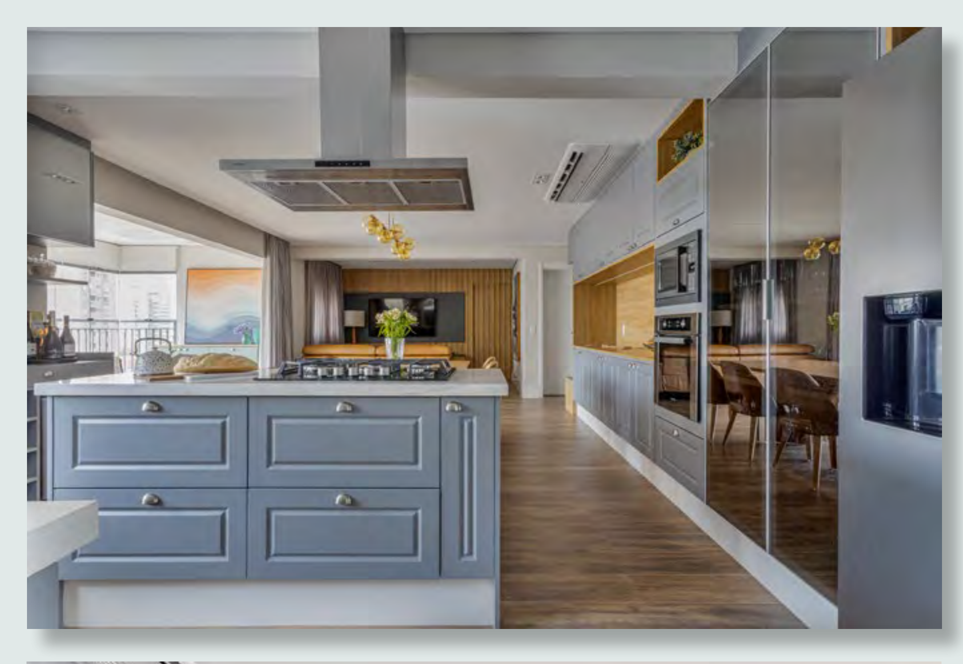
O projeto de interiores foi elaborado para um casal jovem de médicos com um filho pequeno e dois cachorros, com a finalidade de equilibrar a vida profissional hospitalar com a pessoal, a arquiteta Camila projetou um apartamento com cores neutras e quentes, iluminação indireta e marcenaria sob medida, buscando tornar o apartamento em um respiro para os moradores depois de um dia de trabalho. Para isso, foram necessários dois meses para a elaboração do projeto e cinco meses para a execução da obra.

O estilo arquitetônico contemporâneo é predominante no projeto. "O estilo contemporâneo tem como característica principal, a funcionalidade com espaços amplos e integrados, trazendo uma percepção de liberdade e fluidez", conta a arquiteta. Com isso, a cozinha, antes isolada, foi integrada às salas, promovendo a convivência social entre os moradores no cotidiano.

A arquiteta optou por elementos elegantes e atemporais para a decoração, como o couro nos mobiliários, a madeira da marcenaria e o piso de porcelanato em todo o apartamento, garantindo durabilidade e beleza aos espaços.

"Utilizamos cores dominantes neutras, como o tom de madeira e a cor branca, e cores de destaque, como a cor cinza na área social, a cor azul na suíte do filho e tons de marrom na suíte master, tendo como objetivo transmitir tranquilidade e leveza", revela arquiteta. Já no projeto luminotécnico, a saída foi utilizar a iluminação indireta embutida na marcenaria para trazer conforto e a iluminação direta para espalhar a luz de maneira uniforme, facilitando a realização de algumas atividades, como por exemplo, cozinhar.

Fotos: Divulgação

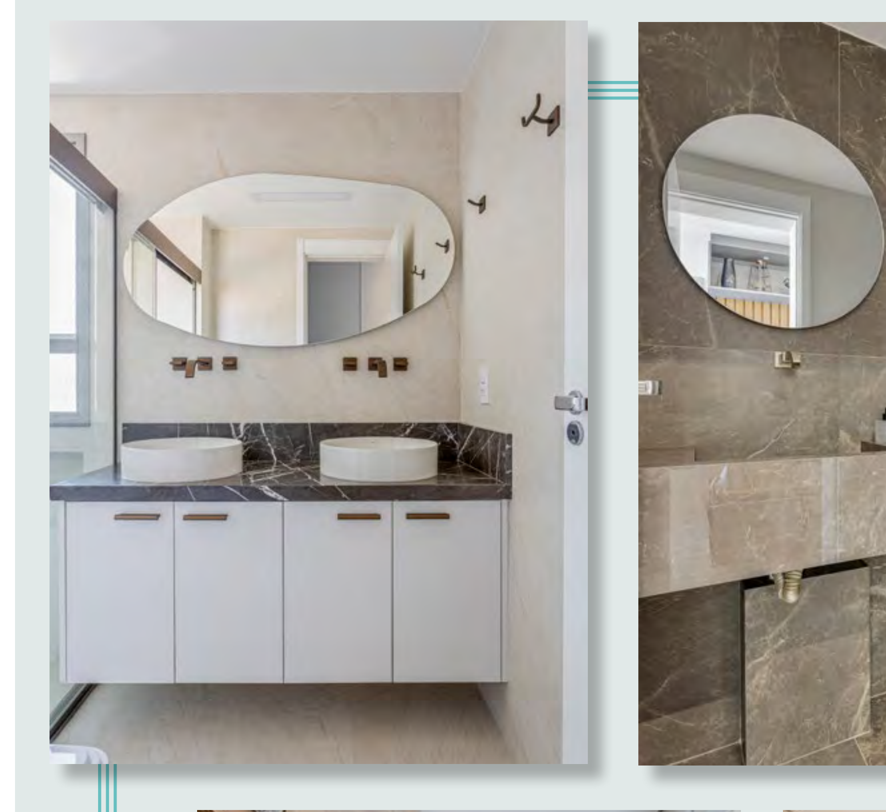


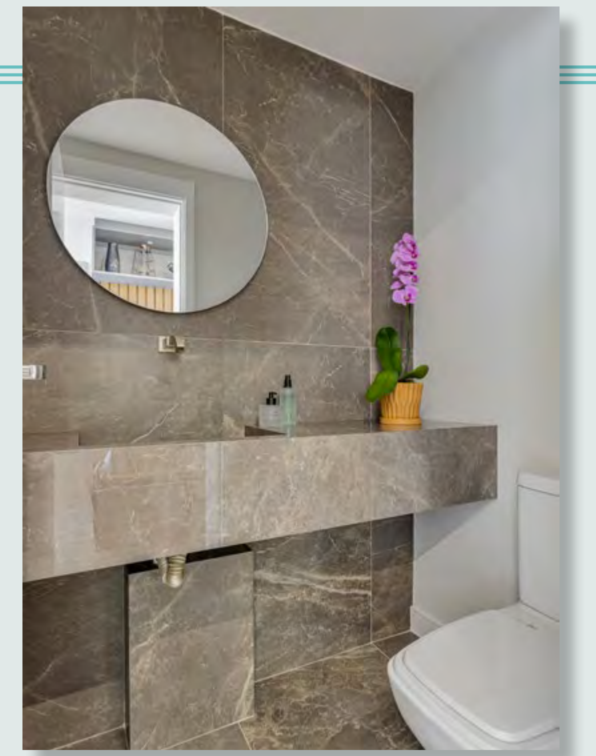






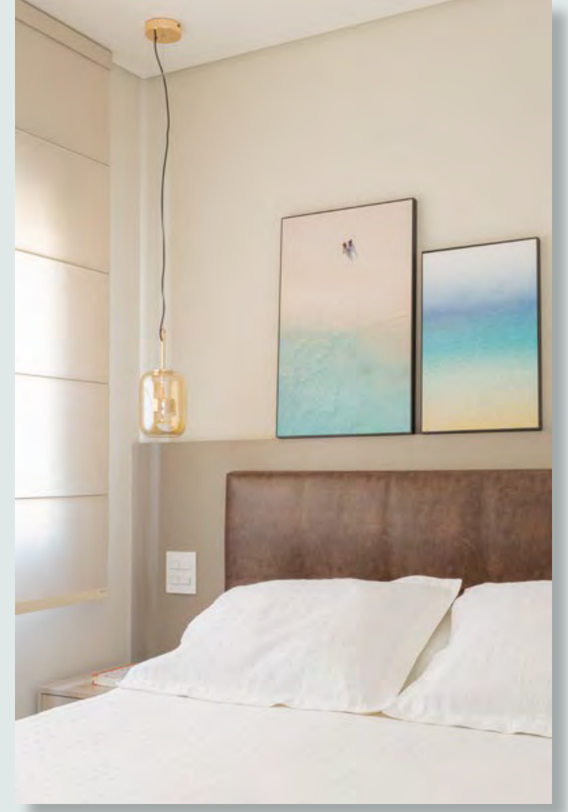




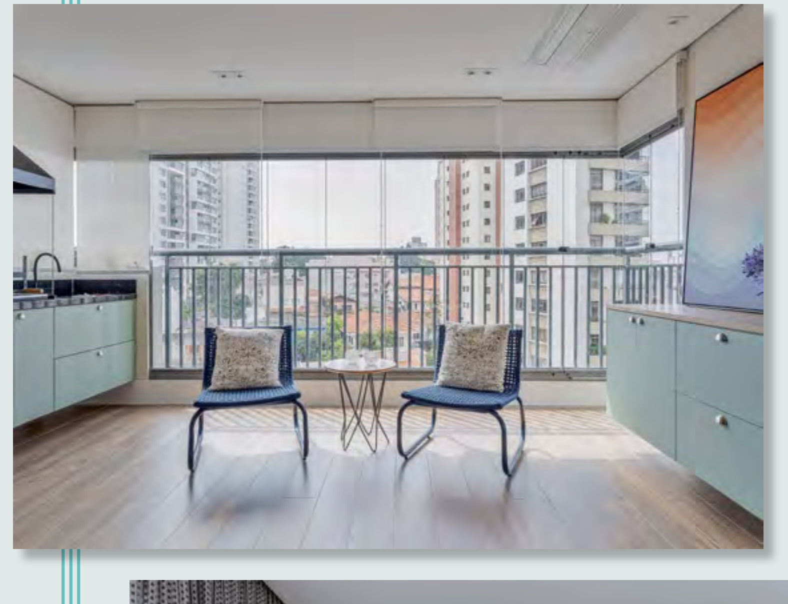


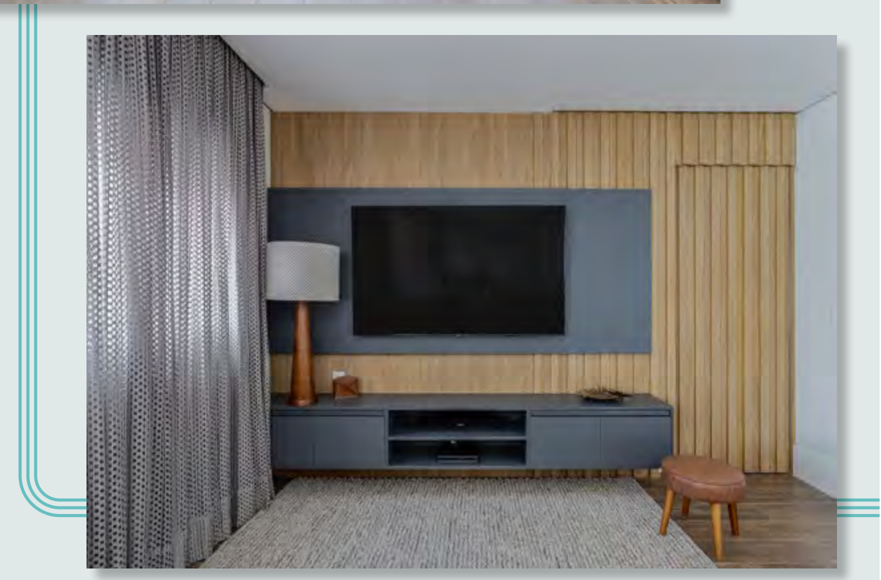












INCA investiga como as células de defesa do corpo humano afetam o desenvolvimento de tumores

Pesquisadores utilizam o sequenciamento de células únicas e a bioinformática e geram dados que podem colaborar com avanços no desenvolvimento de novas terapias

Foto: Banco de Imagens



Células de defesa do corpo humano

O INCA têm realizado crescentemente estudos dedicados à investigação das células individuais, dentro de um tumor. Esse tipo de estudo fornece uma compreensão mais abrangente sobre como as células do sistema imunológico influenciam no desenvolvimento e na progressão dos tumores, gerando dados que podem contribuir para avanços em tratamentos mais eficazes. Nesse sentido, os pesquisadores do Instituto têm investigado o comportamento das células de defesa do corpo humano, a exemplo dos macrófagos, que atuam como "faxineiros" do nosso organismo, engolindo células mortas e microrganismos invasores, além de coordenar a resposta imunológica. Essa foi uma das principais motivações do estudo Caracterização de estados de células mieloides em resolução de célula única com implicações no desfecho do câncer, publicado na revista Nature Communications, em 07 de julho. A pesquisa coordenada pelo INCA foi realizada em parceria com a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), a Universidade de São Paulo (USP) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Para compreender melhor a ideia do estudo é preciso considerarmos que, no caso do câncer, os macrófagos podem ter um papel duplo. Alguns atacam diretamente as células cancerosas e estimulam a resposta imunológica. Enquanto, outros, podem ser "enganados"; pelo tumor para promover seu crescimento e disseminação, suprimindo a resposta imunológica e ajudando a formar novos vasos sanguíneos para o tumor. "Assim, é fundamental estudar esses comportamentos e identificar e discenir subpopulações de macrófagos, apresentando oportunidades para o desenvolvimento de novas terapias. Para isso, temos trabalhado com metodologias inovadoras como o sequenciamento de células únicas integrada à bioinformática", explica Mariana Boroni, coordenadora do estudo e líder do Laboratório de Bioinformática do INCA.

A pesquisa investigou como as células imunes derivadas de mieloides (tecido responsável pelo surgimento das células sanguíneas) - com foco em macrófagos associadas a tumores - impactam o prognóstico e a resposta ao tratamento de pacientes com câncer, devido à sua capacidade de adaptação e de mudança de comportamento. "Fomos capazes de identificar e caracterizar os principais tipos de macrófagos que podem ser encontrados em tumores sólidos, e como essas subpopulações específicas afetam o curso da doença.", explica Gabriela Raposo, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Oncologia do INCA (PPGO) e primeira autora do estudo, com mestrado nota 10 pela Faperj.

Para realizar a pesquisa, a equipe analisou dados de 392.204 células, provenientes de treze conjuntos de dados públicos, abrangendo sete tipos de tumores sólidos. A equipe trabalhou durante quatro anos, de forma integrada. O principal objetivo foi o de mapear em alta resolução os diferentes tipos de células imunes derivadas de mieloides, em especial os macrófagos, que podem ser encontrados no microambiente tumoral. "Em linhas gerais, os resultados mostram que existem populações específicas que estão associadas à progressão tumoral, e que estão muito presentes nos tumores de alta malignidade como o de mama triplo negativo e de ovário", complementa Gabriela.

Assim, segundo as pesquisadoras, um dos avanços mais significativos deste estudo é o fato de que ele permite identificar populações específicas de macrófagos, e seus respectivos biomarcadores, que estão associados a um prognóstico desfavorável em câncer. "A identificação dessas populações de macrófagos possibilita o desenvolvimento de biomarcadores voltados para medicina de precisão, assim como abre possibilidades para o desenho de novas imunoterapias para o tratamento de tumores sólidos", acrescenta Mariana. Esse tipo de estudo é fundamental para o avanço na pesquisa em câncer e mostra como a bioinformática, integrada aos demais campos, tem contribuído nessa direção.

Fisioterapia e Ergonomia

Pontos Gatilhos ou Trigger Points



Dra. Beatriz Abrahão
Fisioterapeuta e Especialista em Ergonomia
CREFITO – 3/105890 - F

Definição

Os pontos gatilho miofasciais são pontos de hipersensibilidade nos músculos e na fáscia, relacionadas a bandas musculares tensas. Esses pontos se formam quando as fibras musculares são sobrecarregadas, gerando assim um agrupamento de contraturas e nós musculares.

Causas:

✓ Trauma: pode ser um acidente de carro, uma queda ou um golpe de esporte;

✓ Doenças degenerativas da coluna vertebral: como artrite, osteoartrite, espondilose e hérnia de disco;

✓ Má postura;

✓ Esforços repetitivos;

✓ Estresse;

Doenças metabólicas.

Os pontos gatilhos podem se desenvolver durante atividades ocupacionais, recreativas ou esportivas quando o uso do músculo excede a capacidade muscular e a recuperação normal é perturbada.



Sintomas

✓ Dor irradiada;

✓ Rigidez muscular local;

✓ Sensações anormais como formigamento, queimação e perda de força; (O formigamento e a perda de sensibilidade às vezes são associados aos pontos de gatilhos. Estes sintomas podem ser sentidos no local ou irradiar para outras partes do corpo seguindo um padrão comum).

✓ Perda de sensibilidade.

Os trigger points também são conhecidos por criar um círculo vicioso, pois a dor e a rigidez da área afetada podem levar a alterações regionais posturais que, por sua vez, aumentam a tensão muscular e causam mais dor e rigidez e surgimento de mais pontos gatilho.

A dor geralmente é descrita como uma dor profunda, intensa e de longa duração, que pode durar alguns minutos ou até horas. A dor pode ser tão incapacitante que a pessoa pode ter dificuldade em realizar tarefas habituais.

Os músculos das costas podem ficar extremamente tensos ou doloridos quando afetados. Este sintoma pode ser agravado com o movimento, especialmente quando o ponto gatilho se encontra na coluna vertebral.

Os sintomas podem ser sentidos por qualquer pessoa, desde as crianças até os idosos. Embora algumas pessoas possam apresentar sinais e sintomas mais graves do que outras, o diagnóstico adequado é essencial para o tratamento eficaz.



Diagnóstico

É feito a partir da anamnese e exame físico por um médico ou um fisioterapeuta. O diagnóstico é clínico e baseado na análise dos sintomas do paciente e no achado dos pontos através da palpação das regiões dolorosas. Eventualmente a realização de exames, como, por exemplo, a ultrassonografia, ajuda na localização desses pontos dentro da musculatura.

Tratamento

O tratamento inicial sempre é para aliviar os sintomas e incluem a fisioterapia, medicamentos, através da prescrição médica, osteopatia/quiropraxia, acupuntura e liberação miofascial. Esses tratamentos ajudam a aliviar a dor e a rigidez muscular.

Deve-se manter a mobilidade local e prevenir a cinesiofobia, que é quando o paciente tem medo de movimentar o local.

É importante destacar que, para alcançar os melhores resultados, o tratamento deve ser realizado por especialistas, pois os tratamentos apesar de aparentarem ser simples, são complexos. O tratamento deve ser feito de forma contínua por alguns meses.



Prevenção

Existem algumas medidas que podem ser tomadas para manter a saúde e prevenir a formação de pontos de gatilho na coluna vertebral

✓ Adequação postural: A postura correta ao levantar, sentar, andar é essencial para evitar a formação de pontos de gatilho. Evite também manter a mesma postura por muito tempo, pois isso pode causar tensão e dores nas costas;

✓ Manter uma boa mobilidade muscular e articular;

✓ Fortalecer a musculatura acometida. Assim esforços que inicialmente seriam excessivos passam a não mais levar à formação de pontos gatilho. Praticar exercícios moderados, como caminhada, yoga e musculação, pode ajudar a fortalecer os músculos e prevenir a formação de pontos de gatilho.

É importante lembrar que se você sentir dores ou desconforto na coluna, você deve procurar ajuda profissional o mais rápido possível para iniciar o tratamento adequado.

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Por que emagrecer é tão difícil? Especialista revela os maiores obstáculos

Programas de treinamento inadequados, baixa intensidade, má alimentação e genética estão entre os principais fatores que dificultam o emagrecimento

Foto: Banco de Imagem



Um dos erros mais comuns é a realização de programas de treinamento inadequados

Emagrecer é um dos maiores objetivos dentro do universo fitness. Segundo um estudo da University of Pittsburgh Medical Center, mais de 49% dos estado-unidenses tentam perder peso anualmente, sendo essa a principal motivação para a prática de atividade física. Entretanto, muitos ainda encontram dificuldades em atingir suas metas.

Para o professor de educação física Felipe Kutianski, especialista em fisiologia do exercício e fundador da plataforma de treinos Onbody, diversos fatores contribuem para essa realidade. "Um dos erros mais comuns é a realização de programas de treinamento inadequados", aponta. "Muitos profissionais, na hora de direcionar seus clientes, ainda optam por métodos desatualizados, como a estratégia dos aeróbicos de longa duração da década de 70, que têm se mostrado inferiores quando comparados aos métodos mais atuais", diz.

A intensidade do treino também é um ponto crítico. Estudos recentes indicam que a perda de gordura abdominal está relacionada ao pico de liberação de adrenalina, alcançado através de atividades de alta intensidade. "Muitas pessoas não compreendem o que é realmente um treino de alta intensidade e acabam não atingindo o esforço necessário. É fundamental que os treinos sejam planejados para elevar significativamente a frequência cardíaca de forma segura e coerente", ressalta o professor.

Outro grande desafio para o emagrecimento efetivo é a questão das dietas restritivas. "A alimentação correta é responsável por aproximadamente 75-80% do sucesso no emagrecimento. Ainda assim, é comum ver pessoas na academia que não buscam orientação nutricional e seguem dietas radicais sem sentido fisiológico encontradas na internet", observa.

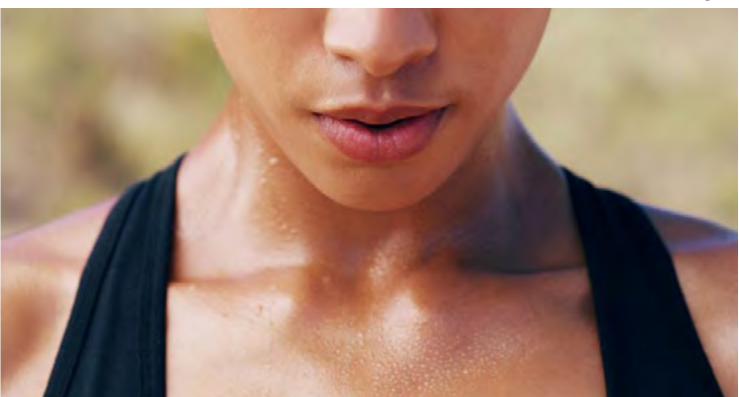
Além disso, o medo de aumentar a massa muscular é outro obstáculo. "Muitas pessoas, principalmente mulheres, ainda temem 'puxar ferro' por medo de ganhar peso na balança ou ficarem 'musculosas demais', sem entender que a musculação é essencial para o emagrecimento. A massa magra é uma ferramenta essencial no auxílio da queima de gordura", explica.

Por fim, mas não menos importante, o especialista reforça que a genética pode também influenciar significativamente os resultados, mas que não deve ser utilizada como uma desculpa. "Cada pessoa tem características genéticas próprias que podem facilitar ou dificultar o processo de emagrecimento. É importante entender e respeitar essas limitações e trabalhar de forma consistente e paciente, lembrando que é possível sim ter emagrecimento independente do cenário genético", complementa Felipe Kutianski.

Suar a camisa' é sinal de perda de peso: mito ou verdade?

Nutróloga desmistifica ideia de que transpirar excessivamente é sinal de que as gordurinhas estão indo embora

Foto: Banco de Imagem



O suor é uma resposta do nosso organismo para regular a temperatura

É mito ou é verdade que quanto mais você sua, mais calorias perde? De acordo com a nutróloga Gisele Figueiredo, do Vera Cruz Hospital, em Campinas, o suor não gera uma queima de calorias significativa. Ou seja, se a intenção é perder peso, não adianta ir pra academia malhar com roupas pesadas, que geram mais transpiração; o que inclusive não é recomendado e pode ocasionar a desidratação.

Segundo a especialista, o suor é uma resposta do nosso organismo para regular a temperatura. "Quando estamos em um ambiente quente ou nos exercitando, o corpo transpira para resfriá-lo. Na verdade, perdemos calorias durante a realização do exercício físico. A intensidade, a duração e o tipo de exercício determinam quantas calorias são queimadas. O suor é apenas resultado deste processo, mas sem relação com a intensidade do exercício ou da quantidade de calorias queimadas", explica.

A "perda de peso" observada por meio do suor corresponde a água e minerais, não gordura. Assim que reidratar com líquidos esse peso retornará. "Utilizar roupas quentes durante o exercício, pode levar a desidratação, tonturas, mal estar, fraqueza, câimbras e insolação. A insolação é uma emergência médica e pode incluir sintomas como pele quente e seca, confusão, convulsões e perda de consciência", salienta a médica.

Quando uma pessoa sua excessivamente, pode levar à desidratação, especialmente se não estiver ingerindo líquidos suficientes. "Sinais de desidratação incluem sede extrema, boca seca, urina escura, tontura e confusão. Existem algumas situações como hipotensão e hipoglicemia que podem levar à sudorese, necessitando de atenção e intervenção", diz.

Saber quando repor líquidos é muito importante para manter a hidratação durante a atividade física. "Uma dica é para se pesar antes e depois do exercício para determinar a quantidade de líquido perdido. Cada 0,5 kg de peso perdido corresponde a aproximadamente 500 ml de água perdida. Por exemplo, se perdeu 1kg durante o exercício, deve beber 1 litro de água para reidratar-se", sugere. Bebidas esportivas que repõem eletrólitos podem ser benéficas em casos de exercícios prolongados.

De acordo com Gisele, nem toda queima de calorias resulta em perda de gordura. "A perda de gordura depende de vários fatores, incluindo a quantidade de calorias consumidas em relação às calorias gastas, o tipo de atividade física e a composição da dieta. Para a queima de gordura é necessário déficit calórico, ou seja, consumir menos calorias do que gasta", explica.

"A perda de calorias por meio do suor não é um método eficaz para emagrecimento ou queima de gordura. Focar em uma dieta balanceada e exercícios regulares é a abordagem recomendada para perda de peso saudável e sustentável", conclui.

Fimose feminina existe e requer atenção de pais e pediatras

Diagnóstico médico é essencial para determinar a necessidade de tratamento.

> *"De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a condição é comum entre meninas de três meses a seis anos, podendo ser uma obstrução parcial ou total"*

Apesar de a fimose ser uma condição associada aos pacientes do sexo masculino, também pode afetar meninas. Conhecida como sinéquia vulvar, o Ministério da Saúde indica que ela ocorre quando há aderência entre os pequenos lábios, obstruindo a abertura vaginal, conforme informações do Ministério da Saúde.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a condição é comum entre meninas de três meses a seis anos, podendo ser uma obstrução parcial ou total. O diagnóstico médico é realizado por um pediatra ou ginecologista infantil, a partir da observação da vulva. Não são necessários exames complementares ou de imagem.

A causa do problema pode estar relacionada aos baixos níveis hormonais, naturais na infância. Segundo a Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), isso faz com que o revestimento dos tecidos da vulva da criança seja mais suscetível a processos inflamatórios crônicos. Dessa forma, o epitélio das mucosas dos lábios internos podem ser lesionados e cicatrizados de forma inadequada, com a formação de membranas fibrosas ou sinéquias.

Além da baixa taxa de estrogênio, hormônio sexual feminino, a má higienização, o longo período entre trocas de fraldas e a umidade perineal também são apontados pela Faculdade de Medicina da UFMG como fatores que propiciam o desenvolvimento da condição.

Por isso, é muito importante que os pais e responsáveis adotem cuidados com a higiene local das meninas e troquem as fraldas sempre que necessário, evitando inflamações por atrito ou acúmulo de urina. Além disso, é preciso ter atenção a possíveis alergias aos produtos utilizados para a limpeza e tratar precocemente possíveis inflamações.

Quando buscar tratamento

O tratamento para a fimose feminina depende da gravidade do caso. De acordo com a SPSP, pode não ser necessário em pacientes assintomáticos, pois em 80% dos casos, as sinéquias vulvares se resolvem espontaneamente, com o aumento dos níveis hormonais da adolescência.

Para os casos sintomáticos, quando são observados coceira, ardor ou corrimento vaginal, o tratamento mais indicado pelo Ministério da Saúde é a aplicação de pomada com estrogênio, que deve ser feita de forma criteriosa e sob supervisão de especialistas da medicina pediátrica.

A SBP informa que os cremes à base de estrogênio de baixa absorção devem ser usados por 10 dias, podendo ser entendido, no máximo, por 30 dias. Quando o tratamento é realizado por mais tempo, corre o risco de desencadeamento da puberdade periférica, quando as glândulas responsáveis pelos hormônios sexuais começam a trabalhar por conta própria antes do esperado.

Cirurgia pode ser necessária?

Segundo a SBP, a separação dos lábios vaginais, após o uso do creme de estrogênio, também pode ser realizada em ambulatório, com anestesia do local, utilizando o creme de xilocaína a 5%.

Um pequeno número de casos resistente ao tratamento clínico ou com aderências muito espessas podem necessitar de tratamento cirúrgico. O profissional de saúde é o responsável pelo entendimento da gravidade da condição e por determinar a abordagem adequada. Entretanto, a cirurgia em crianças com sinéquia vulvar é raramente indicada.

A taxa de recorrência da fimose feminina é de cerca de 30%, tanto em casos tratados com estrogênio tópico, quanto corticoide ou debridamento cirúrgico, conforme dados da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh).

Prevenção

De acordo com as informações da Ebserh, manter a higiene local, evitar o uso de roupas apertadas e utilizar roupas íntimas de algodão são formas de prevenir o problema. No caso das meninas que já passaram pelo tratamento da sinéquia vulvar, umedecer a região com óleo infantil ou cremes a base de vitamina A e D, por pelo menos 30 dias após a separação dos pequenos lábios, também é uma indicação do Ministério da Saúde para prevenir que a condição apareça novamente.

Foto: Banco de Imagens



A causa do problema pode estar relacionada aos baixos níveis hormonais, naturais na infância

Como as amizades na infância moldam um cérebro poderoso e uma vida livre de ansiedade

A neurociência revela que conexões sociais na infância são vitais para o desenvolvimento do cérebro e da saúde mental ao longo da vida

Foto: Banco de Imagem



O processo de entender e empatizar com as intenções e emoções dos outros é intensamente ativado durante as interações sociais

"Essa fase da vida é marcada por uma intensa remodelação cerebral, onde as conexões sinápticas são refinadas e as amizades ajudam a moldar essas mudanças, influenciando o comportamento e a saúde mental dos adolescentes"

A importância das amizades e reforça o papel essencial que elas desempenham em nossas vidas, desde a infância até a idade adulta.

Segundo Telma Abrahão, especialista em Educação Neuroconsciente, Traumas e Infância, e autora de best-sellers, as relações sociais são importantíssimas para um desenvolvimento saudável. "Somos mamíferos e seres sociáveis. O primeiro vínculo que temos é com a nossa mãe ou cuidador primário, mas por volta dos 4 anos de idade começamos a ter uma necessidade de nos relacionamentos com outras pessoas. Nos abrimos para o mundo e a socialização. A neurociência tem revelado insights fascinantes sobre a importância das amizades na infância e adolescência, mostrando como essas relações afetam o desenvolvimento neurológico, emocional e mental dos jovens", afirma.

De acordo com a especialista, durante a infância, o cérebro está em pleno desenvolvimento, formando novas sinapses — as junções entre neurônios que permitem a transmissão de informações. "As experiências sociais são fundamentais nesse processo. Quando as crianças interagem com seus amigos, os estímulos sociais positivos potencializam a criação e fortalecimento dessas conexões sinápticas, desenvolvendo habilidades cognitivas e emocionais importantes para os relacionamentos ao longo da vida", explica.

O processo de entender e empatizar com as intenções e emoções dos outros é intensamente ativado durante as interações sociais. Estudos revelam que a área temporo-parietal do cérebro (TPJ), responsável pela empatia, mostra maior atividade quando jovens observam e reagem aos sentimentos dos amigos. "Essa atividade cerebral é fundamental para o desenvolvimento da empatia e da compreensão social, habilidades essenciais para a vida adulta. Esse processo exige um esforço cognitivo significativo, especialmente ao lidar com pessoas desconhecidas, o que reforça a importância das amizades na formação dessas habilidades sociais complexas" ressalta Abrahão.

Amizades fortes e seguras também desempenham um papel vital na regulação do estresse. Pesquisas indicam que crianças e adolescentes com amizades sólidas apresentam menores níveis de cortisol, o hormônio do estresse. "Essas relações proporcionam um suporte emocional constante, ajudando os jovens a enfrentar desafios e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. As interações sociais positivas atuam como um amortecedor emocional, protegendo a saúde mental e promovendo um ambiente onde o cérebro pode funcionar de maneira mais eficaz, por isso são tão importantes", explica a especialista.

Já durante a adolescência, a necessidade de intimidade e apoio emocional em amizades se intensifica. Os jovens começam a se afastar gradualmente da dependência dos pais e a buscar mais apoio entre os pares. Estudos mostram que adolescentes com amizades saudáveis têm maior autoestima, melhor desempenho acadêmico e são mais capazes de enfrentar adversidades emocionais. "Essa fase da vida é marcada por uma intensa remodelação cerebral, onde as conexões sinápticas são refinadas e as amizades ajudam a moldar essas mudanças, influenciando o comportamento e a saúde mental dos adolescentes", alerta Telma.

A especialista enfatiza que a qualidade das amizades é mais importante do que a quantidade. "Relações que oferecem segurança, confiança e pouca conflitualidade são associadas a uma melhor saúde mental. Adolescentes que conseguem cultivar amizades saudáveis tendem a ter uma vida emocional mais equilibrada e são menos propensos a vícios e comportamentos de risco. Essas relações de qualidade promovem um ambiente onde o cérebro pode se desenvolver de maneira saudável, fortalecendo as habilidades de resolução de problemas e resiliência emocional", destaca.

Os insights da neurociência têm implicações práticas importantes. Telma Abrahão sugere que pais e educadores incentivem os jovens a desenvolver e manter amizades, oferecendo oportunidades para interações sociais positivas e intervenções quando necessário. Ela ressalta que investir na promoção de amizades saudáveis desde a infância é essencial para garantir que os jovens tenham a resiliência e o suporte necessários para enfrentar os desafios da vida adulta.

"As amizades são mais do que simples relações sociais: são componentes vitais para o bom desenvolvimento emocional das crianças e adolescentes. Compreender essa importância pode ajudar a criar ambientes ricos em conexões sociais, garantindo que eles desenvolvam as habilidades necessárias para uma vida emocionalmente e mentalmente saudável", finaliza Telma.

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Café da tarde especial: receitas de vó em versões saudáveis

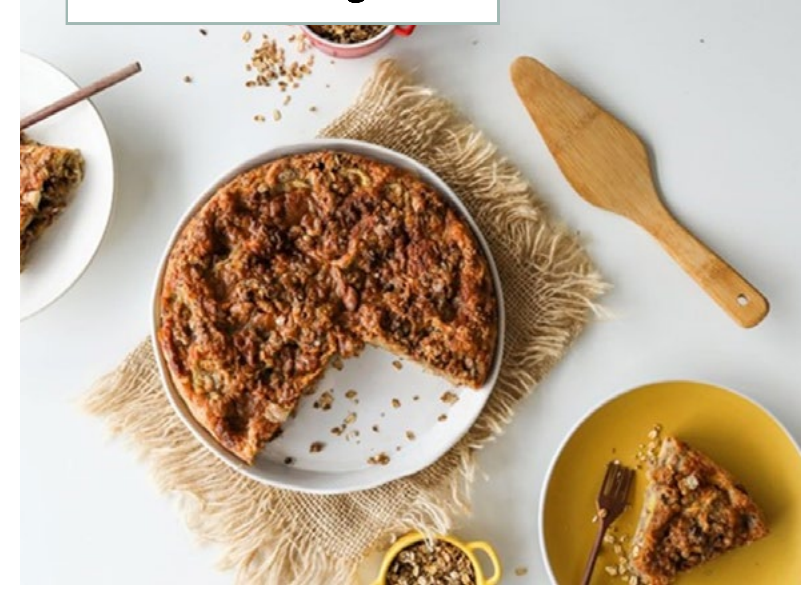
A fim de incentivar a alimentação equilibrada, releituras de Bolo de milho, Torta de Banana e Arroz Doce.

Dizem que as avós e avôs são mães e pais com açúcar, isso porque as matriarcas e patriarcas da família conseguem de forma natural transmitir amor e carinho, seja na contação de histórias, nas brincadeiras ou na simplicidade de uma refeição em família. Pensando em celebrar a importância dessas figuras centrais para a construção de uma vida mais feliz, a Jasmine resgata o tradicional Bolo de milho, a Torta de Banana e o Arroz Doce, mas, dessa vez, a marca sugere releituras com ingredientes saudáveis de seu portfólio.

"É possível fazer novas escolhas a fim de manter a saudabilidade em dia e cuidar daquelas pessoas tão importantes para nós. Assim, ao preparar bolo ou torta para o café da tarde, vale acrescentar ingredientes ricos em vitaminas e minerais, como aveia, chia, linhaça e granola, que, quando consumidos com frequência, podem contribuir com muitos benefícios para o corpo e para a mente. O açúcar refinado pode ficar de lado na hora de preparar as receitas, dando a vez a novos habitinhos saudáveis, como o uso do açúcar demarara, por exemplo", destaca a nutricionista da Jasmine, Karla Maciel.

Que tal preparar um café da tarde especial como forma de homenagem a quem tanto se dedicou a família? A marca ensina receitas de dar água na boca com ingredientes livre de excessos, isto é, sem a lupa frontal no rótulo das embalagens. Confira o passo a passo a seguir e aproveite!

Torta de banana com doce de leite e granola



Ingredientes secos

- 1 1/3 xícaras granola sem açúcar;
- 1/2 xícara açúcar mascavo Jasmine;
- 1/2 xícara amido de milho;
- 1/2 colher de sopa fermento em pó;
- 1/2 colher de chá canela em pó;

Ingredientes molhados

- 4 ovos;
- 1/4 xícara óleo de coco derretido;
- Camada de banana:
- 4 bananas maduras em rodelas;
- 150g de doce de leite sem açúcar;

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes secos em uma bacia pequena.

- Misture os ingredientes molhados com um garfo, até obter uma mistura homogênea.

Montagem

- Unte uma forma de 18 cm, com fundo removível e pré-aqueça o forno a 180ºC.
- Adicione uma camada de fatias de banana cobrindo toda a base da turma.
- Divida os ingredientes secos em duas partes e polvilhe uma parte sobre a primeira camada de banana e doce de leite.
- Faça uma nova camada de fatias de banana. E acomode as colheradas do doce de leite.
- Polvilhe o restante dos ingredientes secos.
- Cubra com os ingredientes molhados misturados, espalhando-os sobre toda a superfície.
- Leve a torta de banana para assar em forno preaquecido 180ºC por cerca de 40 minutos ou até que a torta esteja douradinha.
- Retire a torta do forno e deixe esfriar para desenformar.

Bolo de milho com farelo de aveia

Ingredientes

- 300g de milho congelado;
- 3 ovos;
- 6 colheres de sopa de óleo de coco;
- 1/2 xícara de água;
- 1 xícara açúcar mascavo Orgânico ;
- 1 colher de sopa de semente de chia Jasmine;
- 1 colher sopa de semente de linhaça Jasmine;
- 2 xícaras de farelo de aveia Jasmine;
- 1 colheres de sopa de fermento em pó;

Modo de Preparo

- No liquidificador, bata o milho, os ovos, a água e o óleo até ficar bem homogêneo.
- Em um bowl, adicione o restante dos ingredientes e misture a massa no liquidificador.
- Em seguida, vire esta massa em uma forma untada.
- Leve ao forno preaquecido a 200° C por cerca de 30 minutos
- Retire do forno e espere esfriar para desenformar!

Arroz-Doce Jasmin



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Arroz
- 5 colheres (sopa) de Açúcar Mascavo Orgânico Jasmine
- 2 xícaras (chá) de bebida vegetal de coco
- 2 unidades de cravos-da-índia
- 3 unidades de canela em pau

Raspas da casca de ½ limão-siciliano

- 3 xícaras (chá) de água
- Canela em pó a gosto
- Lascas de amêndoas a gosto

Modo de Preparo

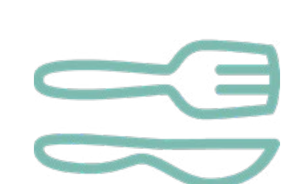
1 - Coloque o arroz, o cravo, a canela em pau e as raspas de limão em uma panela com a água e o açúcar mascavo;

2 - - Cozinhe a fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, até a água secar e o arroz ficar cozido;

3 -- Adicione o leite e cozinhe a fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o caldo ficar cremoso;

4 - Sirva em porções individuais com canela em pó e lascas de amêndoas.

- Retire a torta do forno e deixe esfriar para desenformar.



Transformação nos lares: pets saem da posição de melhor amigo e se tornam filhos

Nesses lares modernos os cachorros são mais que meros companheiros, eles se tornaram confidentes, terapeutas emocionais e parceiros de vida

Eles deixaram a muito tempo de serem os melhores amigos do homem. Agora eles são nossos filhos. Em nosso país, que tem a terceira maior população pet do mundo, há 68 milhões de cães, ou melhor, filho de quatro patas.

Nesses lares modernos os cachorros são mais que meros companheiros, eles se tornaram confidentes, terapeutas emocionais e parceiros de vida, por conta de sua capacidade inata de entender e responder às emoções humanas, que geram benefícios psicológicos e emocionais para seus cuidadores.

Para Luanda Holanda, psicóloga, Bigode, seu novo amigo, chegou no momento certo. Após duas tentativas não finalizadas de adoção pet, a psicóloga se sentia muito sozinha com o avançar da pandemia e isolamento social. Assim, através de uma amiga ficou sabendo – do até então Bob – e soube imediatamente que era para ser dela. “Em menos de uma semana, ajeitei o apartamento e no dia 20/09/2020 Bob saiu de uma casa e chegou aqui um novo nome: Bigode. Costumo dizer que ele me salvou na pandemia e, muitas vezes, ainda me salva até hoje”, explica a tutora.

Esse novo status social elevou os cuidados com os animais de estimação, com investimento regular em creches, serviços de embelezamento, brinquedos, planos de saúde, alimentação saudável e demais soluções que melhorem o bem-estar e a qualidade de vida deles.

“Segundo levantamento do Instituto Pet Brasil, o mercado pet brasileiro faturou R$68,4 bilhões em 2023, o que representa um aumento de 13,6% em relação a 2022, quando o faturamento foi de R$60,2 bilhões. E essa crescente é impulsionada, especialmente, pela mudança cultural em como vemos e tratamos nossos pets, que agora são considerados membros da família. Além disso, há uma maior conscientização sobre a importância do cuidado adequado, saúde e bem-estar dos pets, o que aumenta a demanda por produtos e serviços especializados”, explica Luana Wandecy.

Mamãe ama, mamãe cuida

Segundo levantamento realizado pela fintech Koin, 56,4% dos pais de pet gastam mais de R$ 200 por mês com seus filhos de quatro patas. Já 29,2% desembolsam entre R$ 100 a R$ 200, 9% ficam entre R$ 50 e R$ 10 e apenas 5,4% gastam menos de R$ 50 por mês.

Atalija Lima, de 41 anos, fala sobre a sua adaptação de rotina após adotar Pacote, um shih-tzu de 4 anos. Para a gerente de comunicação, que atualmente mora sozinha na cidade de São Paulo, teve que adaptar a sua rotina com a chegada do novo membro. “Como meu regime de trabalho é híbrido, ele vai para uma creche 2 vezes por semana, que são dias que preciso ir ao escritório, mas nos dias que estamos em casa, ele é super ativo e gosta de brincar o tempo inteiro, então recorre ao cestinho de brinquedos disponíveis para buscar a ‘pelúcia da vez’ – que sempre preciso renovar, pois ele destroça todas”, conta a tutora. Mas os brinquedos de pelúcia não são os únicos gastos extras com Pacote, Atilija, fala sobre a importância do plano de saúde feito para emergências pet “Pago um plano de saúde que me dá tranquilidade de ter uma rede à nossa disposição. Com uma condição cardíaca, ele requer exames semestrais e isso ajuda a manter as contas sob controle”, finaliza a gerente de Comunicação.

A pesquisa também identificou que a saúde dos animais é a questão mais importante para os tutores, com 44,6% dos entrevistados afirmando que levam seus bichinhos ao veterinário uma vez ao ano, enquanto 26,7% levam todo semestre e 15,8% preferem ir a cada três meses.

Como um gesto de amizade e empatia, Telma Guerios, presenteou sua vizinha com uma coleira Blindog após seu cachorro, Freddy, vir a ficar cego devido à sua idade. “Infelizmente o Freddy partiu, mas pude proporcionar a ele seus últimos meses de vida com dignidade e segurança, onde ele pode andar pela casa e desfrutar seus derradeiros momentos”, explica a tutora, destacando a importância da qualidade de vida do pet recuperada até seus dias finais.

Qualidade de vida e bem-estar

De acordo com dados divulgados pela Abinpet (Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de Estimação), os produtos e serviços mais procurados no mercado são Pet Food, Pet Serv (serviços estéticos e de cuidados animais) e Pet Care(produtos de cuidados pet são o segundo lugar em vendas).

“O fato de que Pet Food lidera o mercado não é surpresa, dado que alimentação é uma necessidade básica e contínua para os animais de estimação. O destaque dos serviços estéticos e de cuidados (Pet Serv) também reflete uma tendência crescente de humanização dos pets, onde os tutores buscam proporcionar bem-estar e qualidade de vida aos seus animais”, explica Luana Wandecy.

Foto:Banco de Imagens



A pesquisa também identificou que a saúde dos animais é a questão mais importante para os tutores, com 44,6%

De acordo com a líder em inovação, os produtos de cuidados, chamados de pet care, o fato deles estarem em segundo lugar nas vendas é um indicativo claro da preocupação dos tutores com a saúde e o conforto dos seus pets. “Esse resultado é particularmente relevante para a Blindog, pois nosso foco é justamente oferecer soluções tecnológicas que aumentem a autonomia e segurança dos animais, especialmente aqueles com necessidades especiais, como os cães cegos”, afirma a CEO da Blindog e complementa: “esses dados mostram um mercado promissor e em expansão, onde a inovação e a qualidade dos produtos e serviços oferecidos são altamente valorizados. A Blindog está alinhada com essas tendências, buscando sempre inovar e atender às necessidades dos nossos clientes e seus animais de estimação”, finaliza.

Família reunida

Hoje, e nos demais dias do ano, Paiva tem muitos motivos para comemorar o Dia dos Pais: ele e seus filhos, Felipe, Gabriela, Antonella, Helena, Maria e o Rodrigo (que virou estrelinha), estão mais felizes, pois este pai amoroso e cuidado tem sido um exemplo e um grande pilar em suas vidas. E, de quebra, ainda é um avô zeloso dos meninos Augusto e João Pedro. Que hoje todos os pais possam experimentar a alegria de um abraço aconchegante e quentinho, com muito amor dos filhos e filhas. E, que aqueles que não têm mais seus pais vivos ou presentes possam experimentar a doçura da figura paterna nas pessoas próximas, afinal o melhor mesmo é estar junto e celebrar o amor.



Dia dos Pais

Na comemoração do Dia dos Pais, Donizete Augusti não poderia estar em melhor companhia: junto ao filho Fabinho e ao neto Vicenzo, que reconhecem neste pai e avô um exemplo de vida, caráter e dignidade.



Nota
O 26º Jantar dos Corretores de Imóveis está chegando! Dia 23 de agosto, às 20h, no Jardini Espaço de Eventos, na Rua Teodoro Sampaio, 601. Prepare-se para uma noite inesquecível com a Banda Tio Maia, uma deliciosa mesa de frios, jantar e bebidas à vontade. Tudo isso por apenas R$160. Mas atenção, restam poucas mesas! Corra e garanta já a sua pelo telefone do Divaldo Banzatto: (19) 9 8156-4838! Não perca essa oportunidade de se divertir e se conectar com outros profissionais do setor. Vamos juntos fazer dessa noite um grande sucesso!

A pé ou de bike, Lisboa é sempre um convite irrecusável

Infraestrutura, segurança, clima, imersão, flexibilidade e fotos exclusivas conquistam os turistas na capital portuguesa

Fotos: Divulgação

A melhor maneira de se conhecer e vivenciar, de fato, um destino é, sem dúvida, caminhando ou pedalando. Melhor do que isso, só mesmo combinando os dois, especialmente em Lisboa, que é considerada um verdadeiro museu a céu aberto, com inúmeras possibilidades de passeios a pé e em duas rodas, por trajetos situados em meio à natureza repleta de paisagens encantadoras, sob um clima agradável e uma sensação indescritível de satisfação e liberdade.

A história e a beleza dos seus bairros, das tradicionais calçadas portuguesas, da arte urbana, dos monumentos, dos jardins, das montanhas, das praias fluviais e dos rios, bem como a facilidade e a segurança de suas ciclovias, somadas à prática de exercícios, personalização no roteiro e a tantas outras oportunidades, são argumentos suficientes para satisfazer qualquer viajante que deseja esmiuçar tudo o que o destino tem a oferecer.

Ciclovias

Nesse contexto, para acessar e (re)descobrir determinadas zonas da cidade, nada será mais prazeroso que poder pedalar até elas. Apesar de ainda não se ligarem entre si, as ciclovias são consideradas seguras e seus usuários costumam ser sempre respeitados por outros condutores, em geral, transformando o passeio ciclístico em momentos de puro deleite. A pista mais famosa fica na zona ribeirinha que, ao longo de cerca de 20 km, acompanha o Tejo. Mas existem muitas outras, como a elegante Avenida Duque d'Ávila, a ciclovia dos jardins do Campo Grande, a que atravessa o Jardim Amália Rodrigues e desce o parque Eduardo VII, além das vias do Cais do Sodré para Algés e os Restauradores ao Parque de Monsanto. Para quem busca mais tranquilidade, o Parque das Nações tem a ciclovia ideal entre o verde dos jardins e o azul do rio.

Natureza

Depois de tanto pedalar, vale fazer uma pausa ali mesmo para relaxar. O bairro do Parque das Nações conta com diferentes espaços verdes, de forma equilibrada e inspiradora. A união do Parque Tejo aos jardins de água com as esculturas memoráveis de João Cutileiro, da Alameda dos Oceanos ao Jardim das Ondas e dos jardins Garcia d'Orta ao passeio ribeirinho resulta numa zona verde de exceção.

Cercada por uma natureza generosa, Lisboa oferece ainda dezenas de outros parques, tais como: o popular Jardim da Estrela, situado no bairro de mesmo nome, em frente à Basilica da Estrela com circuitos de corrida, quiosques e esplanadas; os Jardins da Gulbenkian, polo cultural com vários ambientes, desde lago, riacho e trilhas, até um anfiteatro ao ar livre; a sempre bem frequentada Tapada das Necessidades, cujos lagos rodeados pela vegetação exótica e extensos gramados já encantaram reis e rainhas, é hoje um dos hotspots no Verão; o Parque Eduardo VII e seus jardins geométricos e perfeitamente alinhados, que também abriga plantas exuberantes e uma estufa fria; e finalmente o Jardim Botânico da Ajuda, de importância histórica para o estudo da vegetação, com lagos, viveiros e diversos jardins, com destaque para as árvores tropicais de D. José.

Outras sugestões como os agradáveis Jardim do Príncipe Real e Jardim de São Pedro de Alcântara, sem esquecer do Jardim Botânico de Lisboa com seus mais de 4 hectares de espécies raras e um belíssimo borboletário, compõem essa lista.



Chiado


Bike em Lisboa.


Fundação Calouste Gulbenkian

Caminhando pelos bairros de Lisboa

Uma simples caminhada convida os turistas a uma viagem no tempo por toda a história local, motivando-os a buscar por novidades em suas vias, onde a tradição e a modernidade convivem numa sintonia perfeita. No quesito charme, o destaque vai para a Baixa de Lisboa, com diversos comércios, restaurantes, artistas de rua, vista privilegiada do Arco da Rua Augusta e múltiplas esplanadas do Terreiro do Paço. Já, no Chiado, sempre em alta, a diversidade e modernidade se misturam com a história de poetas e artistas que marcaram época, sendo também um dos principais centros de comércio e das artes.

Sinônimo de monumentalidade, Belém foi o ponto de partida dos grandes navegadores portugueses em suas caravelas e, hoje, abriga monumentos da época e modernos de riqueza arquitetônica, como o Centro Cultural de Belém, o Mosteiro dos Jerônimos e a famosa Torre de Belém — os dois últimos considerados Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO.

Seja durante o dia ou à noite, o bairro Alto oferece uma grande oferta de opções turísticas. Lojas alternativas e serviços diversos disponíveis ao raiar do sol dão lugar, ao anoitecer, a restaurantes, bares e esplanadas com vista sobre a cidade, tornando a região referência em diversão noturna. Descendo por toda sua extensão, chega-se à Bica, um dos locais mais tradicionais e típicos lisboetas, rodeada por história e bares alternativos. As baladas mais conhecidas, por sua vez, acontecem nas discotecas e bares do Cais do Sodré e Santos.

Caracterizada por grande parte de suas ruas estreitas, construídas a base de pedras, Alfama apresenta tradições únicas, retratadas de forma marcante e melancólica pelo fado, ritmo característico português. Atrações não faltam, como os belíssimos miradouros do Castelo de São Jorge, construído no século XI, cujas torres ainda conservam traços característicos das fortificações militares, e o Elevador de Santa Luzia, que liga a Rua Norberto Araújo ao miradouro de Santa Luzia. Na sequência, os realces são para Mouraria, expoente máximo da multiculturalidade, mesclando pessoas e tradições, e Graça, cujo mirante proporciona uma das melhores vistas da cidade.

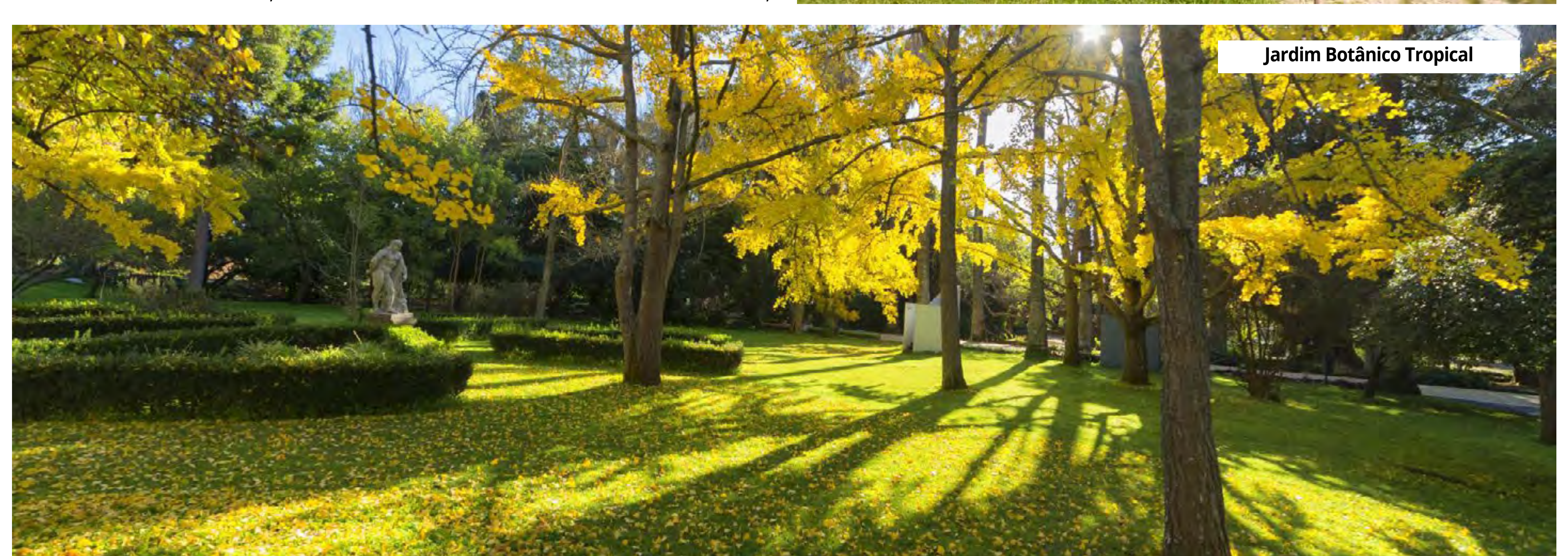
Outro local histórico para caminhadas é a Avenida da Liberdade, que liga as Praças dos Restauradores a do Marquês de Pombal. Considerada a décima via mais luxuosa do mundo, é o spot de comércio de grifes. Nesta área, encontram-se inúmeros hotéis, restaurantes e marcas como Prada, Louis Vuitton, Gucci, Armani e Burberry, entre outras.

Igualmente bem localizado, está o Parque das Nações, o bairro mais moderno da capital portuguesa. Ocupando uma faixa de 5 km ao longo do Rio Tejo, conta com jardins charmosos, artes de rua, arquitetura contemporânea e infraestruturas exemplares. Muito visitado, o local abriga dezenas de restaurantes e atrações, como o Oceanário, o Pavilhão do Conhecimento, o Casino Lisboa, o Centro Comercial Vasco da Gama, a Gare do Oriente e o Teleférico.

Considerado elegante e alternativo, o Príncipe Real é o mais "hipster" do momento, integrando o guia de compras mais descoladas da capital por reunir lojas multimarcas e de design, moda e ambientes gastronômicos, além de ateliês, galerias e antiquários.


Fundação Calouste Gulbenkian


Monsanto


Jardim Botânico Tropical